

## **PIHAKENTTÄ SAMMALOITUU?**

- Tutkimus erään Keski-Suomen alakoulun kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan har-  
rastamisesta

Petri Pennanen

Liikuntapedagogiikan pro gradu-  
tutkielma

Syksy 2009

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteiden laitos/liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta

PENNANEN, P: Pihakenttä sammaloituu? Tutkimus erään Keski-Suomen alakoulun kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamisesta.

Pro gradu -tutkielma, 92s., 4s. liites.

Liikuntapedagogiikka

2009

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millainen asema omaehtoisen liikunnan harrastamisella on kuudennen luokan oppilaiden ajankäytössä sekä missä muodoissa omaehtoinen liikunta ilmenee. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin lasten organisoituun liikuntaan osallistumista sekä sukupuolten välisiä eroja liikunnan harrastamisessa.

Tutkimuksen kohdejoukko muodostui keskisuomalaisen alakoulun kuudennen luokan oppilasta (n=102). Aineiston kerääminen suoritettiin keväällä 2009. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena, tiedonkeruumenetelminä käytettiin kyselylomaketta sekä ajankäyttöpäiväkirjaa ja aineisto analysoitiin tilastollisesti SPSS -ohjelman avulla.

Kohdejoukon keskiarvoksi muodostui noin kaksi ja puoli tuntia omaehtoista liikuntaa päivässä ja yhdeksän kymmenestä harrasti omaehtoista liikuntaa vähintään tunnin päivässä. Tytöistä vajaa kolmannes ja pojista lähes puolet ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa lähes päivittäin. Vanhempien kanssa omaehtoisen liikunnan kerroista toteutui vain 10 – 15 %. Suurin osa omaehtoisesta liikunnasta koostui kävelystä, pyöräilystä sekä ulkoleikeistä. Omaehtoista liikuntaa ei toteutettu juuri lainkaan varsinaisissa liikuntaan tarkoitetuissa paikoissa. Merkittävimmäksi omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi oppilaat mainitsivat ajan puutteen.

Pojista kolme viidesosaa ja tytöistä peräti 70 % osallistui säännöllisesti organisoituun liikuntaan. Suosituimpia organisoidun liikunnan parissa harrastettuja lajeja olivat tanssi, palloilulajit sekä ratsastus. Organisoituun liikuntaan ei-osallistuneiden todettiin harrastavan enemmän omaehtoista liikuntaa kuin organisoituun liikuntaan säännöllisesti osallistuneiden. Päivittäisen ajankäytön osalta huomion arvoista oli passiivisten toimintojen suuri osuus: viikonloppuna oppilaat käyttivät kuvaruutujen ja muiden passivoivien toimien äärellä keskimäärin lähes puolet valveillaoloajasta. Päivittäiseksi kokonaisliikunnan määräksi muodostui hieman alle kolme tuntia.

Jatkossa kohdejoukon keskimääräistä korkeammasta liikuntaan osallistumisen tasosta huolimatta huomiota tulisi kiinnittää passiivisiin ajanvietteisiin käytetyn ajan supistamiseen, perheen yhteisten harrastuskertojen lisäämiseen, monipuolisen organisoidun liikunnan ylläpitämiseen sekä omaehtoisen liikunnan toteuttamismuotojen monipuolistamiseen.

Asiasanat: kouluikäiset, liikunta-aktiivisuus, liikuntaharrastus, omaehtoinen liikunta, organisoitu liikunta, ajankäyttö

## TIIVISTELMÄ

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
1.1. Tutkimuksen taustaa.....	6
1.2 Tutkijan itseanalyysi ja merkitys tutkimuksessa.....	7
1.3 Käsitteet.....	8
1.3.1 Fyysinen aktiivisuus.....	8
1.3.2 Liikunta-aktiivisuus .....	9
1.3.3 Liikuntaharrastus.....	9
1.3.4 Omaehtoinen liikunta.....	9
1.3.5 Organisoitu liikunta.....	10
1.4 Liikunta-aktiivisuuden mittaaminen .....	11
1.5 Aiempia suomalaisia lasten ja nuorten liikuntatutkimuksia.....	12
2 SUOMALAINEN LIIKUNTAKULTTUURI – MISTÄ ON TULTU JA MIHIN OLLAAN MENOSSA? .....	14
2.1 Suomalaisen liikuntakulttuurin muutos .....	14
2.2 Nuorten liikuntakulttuuri.....	17
3 PERUSTELUT LASTEN LIIKUNTAAN .....	19
4 SUOSITUKSET KOULUIKÄISTEN LIIKUNTAAN .....	21
5 KOULUIKÄISTEN LIIKUNNAN HARRASTAMINEN .....	24
5.1 Kouluikäisten liikunnan ilmenemismuodot .....	24
5.1.1 Koululiikunta .....	24
5.1.2 Omaehtoinen liikunta.....	25
5.1.3 Organisoitu liikunta.....	27

5.2 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus .....	30
5.2.1 Liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät .....	33
5.2.2 Liikuntaympäristöt .....	34
5.2.3 Liikunta-aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä.....	35
6 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS.....	37
7 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	40
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	40
7.2 Aineiston keruu .....	40
7.3 Mittarit .....	41
7.4 Aineiston käsittely- ja analysointimenetelmät .....	42
7.5 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti .....	44
8 TULOKSET .....	47
8.1 Omaehtoiseen liikuntaan osallistuminen.....	47
8.1.1 Omaehtoisen liikunnan harrastamismuodot.....	50
8.1.2 Omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöt.....	52
8.1.3 Kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan .....	52
8.1.4 Omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät .....	53
8.1.5 Välituntiliikunta .....	53
8.2 Organisoitun liikunnan harrastaminen .....	54
8.2.1 Ohjattuun liikuntaan osallistumisen aktiivisuus .....	54
8.2.2 Ohjattuihin harjoituksiin osallistumisen useus ja harjoitusten kesto .....	55
8.2.3 Yleisimmin harrastetut lajit.....	56
8.2.4 Ohjattuun liikuntaan osallistumisen ja omaehtoisen liikunnan välinen yhteys ..	57
8.3 Kuudesluokkalaisten ajankäyttö .....	58
8.3.1 Tyttöjen ja poikien kokonaisajankäyttö arkipäivinä ja viikonloppuna .....	58
8.3.2 Kokonaisliikunnan määrä ja muut harrastukset .....	60
8.3.3 Ajankäyttö ja fyysinen aktiivisuus .....	61

9 POHDINTA .....	64
9.1 Omaehtoinen liikunta.....	64
9.2 Organisoitu liikunta.....	68
9.3 Ajankäyttö.....	70
9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	71
LÄHTEET.....	74
LIITTEET .....	81

Liite 1: Kyselylomake

Liite 2: Ajankäyttöpäiväkirja

Liite 3: Tutkimuksen lupapyyntö rehtorille

Liite 4: Tutkimuksen lupapyyntö oppilaiden vanhemmille

## 1 JOHDANTO

### 1.1. Tutkimuksen taustaa

Lasten ja nuorten kouluajan ulkopuolisen vapaa-ajan käyttö on monipuolistunut. Liikunta on varsinaisena harrastuksena lasten ja nuorten keskuudessa suosituin, mutta kouluajan ulkopuolisessa vapaa-ajan käytössä kavereiden kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, videoiden ja television katselu kiilaavat liikunnan edelle. Passiivisista vapaa-ajan viettomuodoista myös tietokoneharrastukset ja konsolipelien pelaaminen ovat lisänneet suosiotaan kuluneen vuosikymmenen aikana etenkin poikien keskuudessa. (ks. Pääkkönen & Niemi 2002). Vapaa-ajan virikkeiden monipuolistuminen, asuinalueiden urbanisoituminen, aikuisten ”kiireisyys” ja liikunnan kentän organisoituminen ovat luoneet tilanteen, jossa lasten ja nuorten omaehtoisen liikunnan toteutuminen ei enää ole itsestään selvyyttä, vaan päinvastoin: lapselta itsestään kumpuava liikunnan halu uhkaa tukehtua mahdollisuuksien rajallisuuteen ja ohjautua kohti passiivisia ajanviettomuotoja.

Tässä pro gradu -tutkielmassa keskeisenä tarkastelun kohteena on lasten omaehtoinen liikunta. Tarkoitukseni on selvittää millainen rooli omaehtoisen liikunnan harrastamisella on kuudesluokkalaisten ajankäytössä sekä missä muodoissa omaehtoinen liikunta ilmenee. Tutkimuksessa tarkastelen myös lasten osallistumista organisoituun liikuntaan, jonka tutkimisen koin perustelluksi ajatellen lasten liikunnan kokonaiskuvan hahmottamista. Lisäksi tutkimuksessa selvitän kuudesluokkalaisten päivittäistä ajankäyttöä, jonka tarkoituksena on antaa informaatiota liikunnan asemasta suhteessa muihin vapaa-ajanviettomuotoihin. Tiedonkeruumenetelminä olen käyttänyt kyselylomakkeita, ajankäyttöpäiväkirjaa sekä omaa aktiivista liikuntaan osallistumista.

## 1.2 Tutkijan itseanalyysi ja merkitys tutkimuksessa

Yleensä tutkija näyttäytyy tutkimuksessaan persoonattomana tarkkailijana, jonka henkilökuva peittyy tutkimusaineiston alle. Omalla kohdallani katson, että niin tutkimusaiheen kuin tulkintojenkin osalta on syytä valottaa kiinnostustani aiheeseen.

Otteita päiväkirjasta 18.12.2007:

*Kävellessäni tyhjän ulkojääkaukalon ohi tunnen suurta kaihoa. On ikävä lapsuusvuosia, jolloin kaukaloilla ja pihakentillä aika menetti merkityksensä ja liikkumisen riemu oli puhdainta mahdollista. Vaikeat luonnonolosuhteet eivät olleet este liikkumiselle, päinvastoin. Märkkää nurmikkoa pitkin syöksyt luistivat ennen näkemättömällä tavalla ja yhdessä suoritettuna kaukalon puhdistamiseen lumesta ei montaa hetkeä tuhrautunut. Kiihkeimmät pelit pystyi keskeyttämään vain äiti, jonka mielestä pojan, sekä isän, oli viimeinen aika tulla välillä käymään kotonakin. Tunteja ei laskettu, eikä omaehtoinen, intohimoinen liikkuminen tuntunut koskaan harjoittelulle. Lapsuuteni ”joukkueiden” jäsenistä on kehittynyt liikunnallisen elämäntavan omaavia yksilöitä. Liikkuvista lapsista on kasvanut liikkuvia aikuisia. Kysymys kuuluukin: miksi kävelen tyhjän ulkojääkaukalon ohitse?*

Kyseistä päiväkirjan otetta luonnehtisin tämän työn proosan muotoon puetuksi sieluksi, ytimeksi, jonka ympärille tutkimus on hiljalleen rakentunut. Katkelma heijastaa osuvasti myös kehityshistoriaani liikunnan parissa, tätä kautta muotoutuneita arvoja ja asenteita sekä kaikkea sitä minkä lasten liikunnassa koen olevan sitä arvokkainta pääomaa. Kaikki tämä, vuosien kilpaurheilutausta sekä liikuntapedagogiikan opinnot ovat epäilemättä luoneet liikuntaa ja liikunnallisuutta puoltavan näkemyksen, joka tahtomattanikin on vaikuttamassa tämän työn laatimiseen liittyvissä valinnoissa ja tulkinnoissa.

### 1.3 Käsitteet

Tutkimuksen keskeiset käsitteet ovat fyysinen aktiivisuus, liikunta-aktiivisuus, liikuntaharrastus, omaehtoinen liikunta sekä organisoitu liikunta. Kyseiset käsitteet ovat luonteeltaan tulkinnallisia, joka osaltaan vaikeuttaa niiden tarkkaa teoreettista määrittelyä. Käsitelmäärittelyn tarkoituksena on kuitenkin selvittää, millaisia ovat kyseisten avainkäsitteiden yleisesti hyväksytyt teoreettiset tulkinnat, ja millaisen viitekehyksen alaisuuteen ne tässä kyseisessä tutkimuksessa on valjastettu.

#### 1.3.1 Fyysinen aktiivisuus

Ennen fyysinen aktiivisuus -käsitteen tarkempaa avaamista on syytä määritellä muutamien lausein liikunta -käsitettä, sillä liikunta voidaan katsoa koko aihepiirin yläkäsitteeksi. Suomalaisen kouluikäisten liikunnan harrastamista tarkastellut Silvennoinen (1987, 4) käytti määritelmää, jonka mukaan liikunta on omalla lihastyöllä aikaansaatu tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta. Tähän näkemykseen omia näkökulmiaan sovelsi myöhemmin liikunnan terveysvaikutuksia tutkinut Vuori (1994, 18), jonka mukaan liikunta on tahtoon perustuvaa ja tavoitteisiin tähtäävää, hermoston ohjaamaa lihastoimintaa, joka tuottaa liikesuorituksia ja aiheuttaa energian kulutusta.

Fyysinen aktiivisuus -käsitteen määrittelyn pohjana käytän liikunnan ja terveyden välisiin yhteyksiin perehtyneiden Caspersenin, Powellin ja Cristensonin (1985, 126) yksinkertaisen selkeää tulkintaa, jonka mukaan fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea luurankolihasien muodostamaa liikettä, joka aikaansaa energian kulutuksen kiihtymisen. Tutkimuksessani keskityn lasten kouluajan ulkopuoliseen vapaa-ajalla todentuvaan fyysiseen aktiivisuuteen.



### 1.3.2 Liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuudella tarkoitetaan tiettyyn aikaan suhteutettua liikkeen kokonaismäärää. Olennaista on myös ymmärtää, että liikunta-aktiivisuutta ei voida ymmärtää erilliseksi toiminnaksi, vaan se toteutuu fyysisen aktiivisuuden osana jokapäiväisissä toiminnoissa. (Silvennoinen 1987, 4.) Liikunta-aktiivisuus ja fyysinen aktiivisuus ovat tutkimuksessani toistuvasti esiin nousevia käsitteitä, joiden määritelmällinen ero on kuitenkin vain vivahteellinen. Tutkimukseni viitekehyksen selventämiseksi ja yleisen luettavuuden parantamiseksi käytän käsitteitä synonyymeinä tarkoittamaan samaa asiaa.

### 1.3.3 Liikuntaharrastus

Peruskouluikäiselle (7 – 15-vuotiaat) liikuntaharrastus on varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan. Organisoituna tämä tarkoittaa yleisimmässä muodossaan lasten ja nuorten osallistumista urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin. Organisoimatonta liikunnan harrastamista on kaikki muu vapaa-ajan liikunta, joka pitää sisällään myös spontaanin liikunnan (Nupponen, Telama & Laakso 1997, 20 – 21). Liikuntaharrastus voidaan määritellä tarkoittavan myös liikunnallisen eli fyysisesti aktiivisen toiminnan, toistuvaa, tietoista valitsemista, silloin kun toiminnalle on olemassa pysyvä motivaatio niin itse toimintaa kuin sen seurauksiakin kohtaan. Voidaankin sanoa, että liikuntaharrastukselle ominaista on tietoinen toiminta ja kiinnostus harrastusta kohtaan. (Silvennoinen 1987, 5; Telama & Laakso 1983, 49, Vuori 1994, 18.)

### 1.3.4 Omaehtoinen liikunta

Omaehtoisen liikunnan käsitteellä tarkoitetaan kouluajan ja organisoidun liikunnan ulkopuolella tapahtuvaa vapaa-ajan liikunnallista aktiivisuutta. Harrastusmahdollisuuksien moninaisuus ja liikunnan toteuttamisen lähes rajattomat mahdollisuudet vaikeuttavat osaltaan omaehtoisen liikunnan käsitteen tarkkaa määrittelyä. Lasten omaehtoisen liikunnan edistä-

misen keinoja tarkastellut Nupponen (2006, 10 – 11) määrittelee omaehtoiseksi liikunnaksi luonnollisissa arkipäivän tilanteissa syntyvät toiminnot, jolloin lapsi liikkuu omasta halusta ja mielenkiinnosta juuri sen verran ja sillä tasolla, jonka hän itse mielekkääksi kokee.

Käytännön esimerkkeinä lasten omaehtoisesta liikunnasta voitaisiin mainita kaikenlaiset lasten harrastamat pelit ja leikit, liikuntaretket vanhempien kanssa tai vaikkapa yksin toteutettu laukaisuharjoittelu pallon kanssa. Liikunnan määrittymisessä omaehtoiseksi olennaista on lapsikeskeisyys: harrastaminen ei ole aikuisten hallinnoimaa ja sidoksissa tiettyyn aikaan ja paikkaan. Yleisimmin omaehtoinen liikunta toteutuu yksin, kavereiden tai vanhempien kanssa. Hyöty-, arki- ja koulumatkaliikunta lasketaan kuuluvaksi myös omaehtoisen liikunnan piiriin tutkimuksessani. Tekstistä mahdollisesti esiin nouseva organisoimaton liikunta -käsite rinnastuu tutkimuksessani omaehtoisen liikunnan käsitteeseen.

### 1.3.5 Organisoitu liikunta

Lasten organisoituun liikuntaan osallistumisen motiiveja tutkineet Weinberg ja Gould (2003, 117) määrittelevät, että organisoidulle liikunnalle tunnuksen omaista on aikuiskeisyys: harjoittelusta vastaavat valmentajat, peleissä on viralliset toimitsijat, toimintaa ohjaavat aikuisten asettamat säännöt ja toiminta on sidoksissa tiettyyn aikaan ja paikkaan.

Tutkimuksessani lasken organisoituun liikuntaan kuuluvaksi urheiluseuran järjestämän toiminnan, koulujen iltapäiväkerhot sekä muun vastaavan harrastustoiminnan, joissa toimintaa ohjaa ja hallinnoi aikuinen (valmentaja, ohjaaja, opettaja). Esimerkiksi nuorten tyttöjen suosiossa olevat erilaiset ohjatut jumppa- ja tanssitunnit lasken tämän tutkimuksen yhteydessä organisoituun liikuntaan kuuluvaksi. Tutkimuksen edetessä, esimerkiksi aineiston keräämisen yhteydessä, organisoidun liikunnan sijasta olen käyttänyt helpommin ymmärrettävää ohjatun liikunnan -käsitettä.

#### 1.4 Liikunta-aktiivisuuden mittaaminen

Lasten liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen liittyy omat haasteensa. Fyysisen aktiivisuuden arviointikeinoja vuosituhannen taitteessa arvioineet Girard & Pate (2001, 442 – 446) esittävät, että tieteellisessä tutkimuksessa luotettavina menetelminä voisi käyttää suoraa havainnointia tai tekniikoita, joissa käytetään energian kulutuksen arviointiin joko epäsuoraa kalorimetriaa tai kaksoismerkittyä vettä. Luotettavuudeltaan hieman heikompia menetelmiä ovat askel- ja kiihtyvyydsmittarit sekä sykkeen seuranta. Luotettavuudeltaan heikoimpaan kategoriaan kuuluvat tutkittavan oma raportointi, haastattelut, vanhemman raportointi tai päiväkirjan pito. Luonnollisesti menetelmän käyttökelpoisuus kytkeytyy lapsen ikään ja tutkinnan kohteena oleviin liikkumismuotoihin.

Objektiivisin mittarein kerättyä valtakunnallista tutkimustietoa suomalaisten liikunta-aktiivisuudesta on kuitenkin toistaiseksi niukasti tarjolla. Luotettavimpien menetelmien käytön osalta ongelmaksi yleensä muodostuu resurssien rajallisuus: mikäli tietoa halutaan kerätä suurelta määrältä henkilöitä, lähes ainoaksi tarkoituksenmukaiseksi menetelmäksi seuloutuu kirjallinen kyselyminen (Nupponen, Halme & Parkkisenniemi 2005, 4 - 5). Suomalaislasten liikunnan harrastamiseen laajalti perehtyneet Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama (2006, 6) esittävät liikunta-aktiivisuuden tarkastelemiseen perusteltuna vaihtoehtona ajankäyttötutkimusta, jonka on todettu antavan luotettavaa tietoa eri aktiviteetteihin käytetystä ajasta ja näin ollen myös kohtalaisen hyvän arvion liikunnan kokonaismäärästä.

Tässä tutkimuksessa päädyttiin teoriataustan sekä käytössä olleiden resurssien arvioimisen jälkeen käyttämään tiedonkeruumenetelminä kyselylomaketta sekä ajankäyttöpäiväkirjaa. Rajana on pidetty, että alle 9-vuotiaat lapset eivät pysty itse vastaamaan lomakkeisiin riittävän luotettavasti (Nupponen ym. 2005). Ajankäyttöpäiväkirjan täyttämisen arvioitiin olevan kyselylomakkeen täyttämistä jonkin verran vaativampaa, joten kuudesluokkalaisia nuorempien ikäryhmien käyttöä ei koettu mielekkääksi.

### 1.5 Aiempia suomalaisia lasten ja nuorten liikuntatutkimuksia

Kansainvälisesti tarkasteltuna Suomessa on tehty verrattain paljon lasten ja nuorten liikuntaa käsitteleviä tutkimuksia. Taulukkoon 1 on listattu merkittävimpiä lasten ja nuorten liikuntaa koskevia tutkimuksia, jotka ovat myös pohjustaneet tämän tutkimuksen teoriaosaa sekä antaneet suuntaa varsinaisen tutkimuksen toteuttamiselle. Huomioitavaa on, että lasten liikunta-aktiivisuutta koskevien tutkimustulosten vertailua hankaloittaa yhteneväisten tutkimusmenetelmien, mittayksiköiden ja raportointitapojen puute. Lisäksi täytyy muistaa, että olemassa olevat tutkimukset ovat eri aikakausilta, jolloin liikunnan asema yhteiskunnallisestikin on voinut olla hyvin erilainen. (Nupponen ym. 2005.)

Tämän tutkimuksen kannalta erityisen kiintoisaa on lasten liikunta-aktiivisuutta selvittäneiden Nupposen, Halmeen ja Parkkisenniemen (2005, 5 – 9) laatima valtakunnallinen LAPS SUOMEN -tutkimus, jossa 9 – 12-vuotiaiden liikuntaan osallistumista ja liikunta-aktiivisuutta suhteessa muuhun ajankäyttöön arvioitiin kyselylomakkeiden ja aikajanapäiväkirjojen avulla. Kyseinen tutkimus osoitti päivittäisen liikunta-aktiivisuuden keskiarvoksi 147 minuuttia (pojat kaksi tuntia 45 minuuttia ja tytöt kaksi tuntia 11 minuuttia), alle tunnin päivässä liikkuvien määräksi 13 prosenttia ja yli kolme tuntia liikkuvien määräksi 30 prosenttia. Omaehtoisen liikunnan osalta vähintään kerran viikossa liikkuvien määrä oli 72 % ja aktiivisten (vähintään neljä kertaa viikossa omaehtoisesti liikkuvat) 27 %. Fyysisesti passiivisiin toimiin 9 – 12-vuotiaat käyttivät tutkimuksen mukaan lähes puolet valvellaoloajasta (kuusi tuntia 49 minuuttia).

Nuorten ajankäyttöä on tarkasteltu myös Tilastokeskuksen Ajankäyttötutkimuksessa (Pääkkönen & Niemi 2002), jonka mukaan 10 – 14-vuotiaiden liikuntaan päivittäin käyttämäksi ajaksi muodostui 104 minuuttia. Liikunnallisesti passiivisten ajanvieteiden osuudeksi tutkimuksessa muodostui neljä tuntia ja 35 minuuttia.

Organisoituun liikuntaan osallistumisen suhteen aiempaa tietoa on saatu LAPS SUOMEN -tutkimuksen ohella muun muassa valtakunnallisesti toteutetuista Suuresta Kansallisesta Liikuntatutkimuksesta 2005 – 2006 (Nuori Suomi 2005) sekä Nuorten terveystapatutki-

muksesta (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000). Edellä mainituissa tutkimuksissa saavutetut tulokset ovat olleet keskenään pitkälti samansuuntaisia: hieman vajaa puolet 10 – 14-vuotiaista osallistuu säännöllisesti urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin. Pojat osallistuvat joka ikäluokassa tyttöjä hieman aktiivisemmin organisoituun liikuntaan poikkeuksena 12-vuotiaiden ikäluokka, jolloin esimerkiksi LAPS SUOMEN -tutkimus osoitti tyttöjen olevan hieman poikia aktiivisempia seuratoimintaan osallistujia.

**Taulukko 1.** Suomalaisia liikunta-aktiivisuustutkimuksia aiemmilta vuosilta

Ajankäyttötutkimus; Pääkönen & Niemi 2002	10–14-vuotiaat	min/vrk
Herva & Vuolle 1991	10-vuotiaasta ylöspäin	min/vrk
LAPS SUOMEN; Nupponen ym. 2005	9–12-vuotiaat	min/vrk
EURO; Nupponen & Tella 1998	11–16-vuotiaat	t/vko
Nupponen ym. 1991	8–17-vuotiaat	t/vko
WHO; Kannas ym. 2004	11–15-vuotiaat	t/vko
Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001–2002 & 2005–2006	3–18-vuotiaat	krt/vko
NTTT; Hämäläinen ym.1977 -	12–18-vuotiaat	krt/vko

## 2 SUOMALAINEN LIIKUNTAKULTTUURI – MISTÄ ON TULTU JA MIHIN OLLAAN MENOSSA?

### 2.1 Suomalaisen liikuntakulttuurin muutos

Aloitan suomalaisen liikuntakulttuurin historian tarkastelun 1960 – 70-luvun taitteesta, aikakaudesta, jolloin vireän maaseutukulttuurin aika alkoi väijäämättä olla ohi. Suomi joutui suurten rakennemuutosten kouriin: pientilojen tuottavuus alkoi ehtyä teknisen kehityksen myötä. Muuttovirta maalta kaupunkiin kiihtyi ja liikettä siivitti nuoremman väestön osan toive päästä osaksi kaupunkien viihdyttävämpää ja helpompaa elämää. (Ilmanen 1996, 122 – 124; Ilmanen & Itkonen 2000, 114.) Maaseutu alkoi tyhjäntyä, syntyi lähiöitä ja työväki siirtyi 40-tuntiseen työviikkoon, joka tarkoitti myös vapaa-ajan lisääntymistä (Heikkala, Honkanen, Laine, Pullinen & Ruuskanen-Himma 2003, 12 – 13).

Suomalaisen liikuntakulttuurin voimahahmo Lauri ”Tahko” Pihkala osoitti suurta huolta siitä, että viisipäiväisellä työviikolla tulisi olemaan suuri merkitys kansalaisten fyysistä kuntoa rappeuttavana tekijänä. Tosin Pihkala oli jo 1930-luvulla saarnannut työn fyysisestä helpottumisesta ja kansalaisten kasvaneesta mukavuudenhalusta taittaa vähäisinkin matka autolla tai bussilla. (Juppi 1995, 190 – 191.) On mielenkiintoista, että vielä melkein sadan vuoden päästäkin ihmisiä, ja ennen kaikkea liikunnan parissa toimivia henkilöitä huolestuttavat samaiset ihmisten fyysistä toimintakykyä rappeuttavat tekijät. Nähdäkseni Pihkalan näkemykset ovat olleet uraa uurtavia ja huomattavasti aikaansa edellä. Huoli väestön kasvavasta mukavuudenhalusta ja fyysisen toimintakyvyn laskusta ei siis suinkaan ole mikään viime vuosina virinnyt ilmiö.

Suomalaiset on kautta 1900-luvun tunnettu voitokkaana urheilukansana. Tullessaan 1970-luvulle Suomen menestys kansainvälisissä mittelöissä alkoi kuitenkin hiipua ja urheilukeskeinen liikuntakulttuuri alkoi pikkuhiljaa tehdä tilaa moniarvoistavalle liikuntakulttuurille ja erityisesti kuntoliikunnalle. Suomalaisessa liikuntakulttuurissa tapahtuneita muutoksia tarkastelleen Zacheusen (2008, 78 – 79) näkemysten mukaan lisääntynyt vapaa-aika ja fyy-

sisesti keventyneet työtehtävät loivat pohjan suurelle kuntoliikunnan ”räjähdykselle”, johon kaupungit alkoivat vastata voimakkaalla liikuntapaikkarakentamisella. Ennen näkemätön liikuntarakentamisen aalto tarjosi kaupunkilaisille mahdollisuuden kuntoilla uusissa, hohdokkaissa olosuhteissa. Kuntoliikunnan suosion myötä työväestö alkoi tavoittaa pururadat ja kevyenliikenteen väylien rakentamisen myötä ihmiset alkoivat toteuttaa liikuntaa yhä enemmän vain liikunnan itsensä takia – ei vain siirtäkseen itseään paikasta toiseen. ”Tuulipukukansan” perusteet alkoivat rakentua.

Liikuntakulttuurin osalta 80-luvun merkittävimpiin asioihin kuului uusi liikuntalainsäädäntö, jonka tarkoituksena oli tasoittaa kaupunkien ja maaseudun välistä eriarvoisuutta liikunnan harrastamismahdollisuuksien suhteen. Uusi liikuntalaki mahdollisti myös urheiluseurojen pääsemisen valtionavustusten piiriin, joka ennen kaikkea kaupungeissa heijastui uusien seurojen ja lajimuotojen syntymisenä. (Ilmanen 1996, 198.) Samoihin aikoihin ihmisillä alkoi olla yhä enemmän vaihtoehtoja mistä oma liikuntamuotonsa valita, jonka seurauksena liikunnan harrastamisen tarjonta ja tavat monipuolistuivat ja lajien eriytyminen alkoi. Seitsemänkymmentä luvulla alulle laitettu liikuntapaikkarakentamisen nousukausi huipentui 80-luvulle. Suosioon nousivat monet joukkuepelit, taistelulajit ja aerobic. Myös liikunnan tavoitteet alkoivat moninaistua: esimerkiksi ulkonäön muokkaamisesta tuli yhä merkittävämpi osa liikuntakulttuuria. (Zacheus 2008, 83.)

1990-luvun lama horjutti myös liikuntatoiminnan perusteita. Liikuntaan kohdistettu valtionapu supistui, samoin kaupunkien ja kuntien avustukset vähentyivät ja maaseudun ja kaupunkien välinen eriarvoisuus liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa palautui 60-luvun tasolle. Talouskurimuksen kourissa valtion varoja ja avustuksia jaettaessa kiinnitettiin erityisesti huomiota lasten ja nuorten liikuntaan sekä kuntoliikuntaan. Liikuntapaikkarakentamisessa korostui olemassa olleiden liikuntapaikkojen kunnostaminen. Uusissa hankkeissa keskityttiin sisäliikuntapaikkojen rakentamiseen. (Ilmanen 1996, 214, 225.)

Liikunnasta syntyi 90-luvulla myös kannattavaa bisnestä. Liikunta tuotteistettiin vastaamaan kulutuksen ohjaamia elämäntapavalintoja. Zacheusen (2008, 86 – 87) mukaan median rooli ihmisten valintoja ohjaavana kanavana alkoi korostua: ihmiset saivat tietoa uusista

lajeista, ja liikunnan ympärille alkoi kehittyä yhä enenevässä määrin kasvaneet liikuntavälinemarkkinat. Rahalla sai niin uusimpia vapaa-ajan tuotteita kuin liikuntapalveluitakin. Syntyi maksullisia tanssistudioita, kunto- ja aerobicsaleja sekä palloiluhalleja. 90-luvun ominaispiirteisiin kuului myös harrasteliikunnan tuotteistuminen. Liikuntapalvelut siirtyivät enenevässä määrin yksityiselle sektorille, joka alkoi houkutella asiakkaita liikunnan pariin erilaisilla iskevän muodikkailla lajivaihtoehdoilla: vesiliikunnasta muotoutui Hydrobic ja ulkoilmakoripallosta Katukoris.

Uusien kuntoilumuotojen myötä perinteisten lajien valta-asema himmentyi ja lajiarvostusten muuttuessa yleisseurojen piti ottaa ohjelmaansa uusia lajeja. Liikunnan tarkoitus alkoi 90-luvulla myös yhä enemmän kytkeytyä ulkonäköihanteisiin: länsimaisen elämänmuodon omaksumisen myötä Suomessakin alettiin kamppailla orastavaa ylipaino-ongelmaa vastaan. Kuntosaleilta alettiin oman hyvinvoinnin lisukkeena hakea yhä enemmän myös ulkonäköihanteisiin perustuvaa hyväksyntää niin oman kuin vastakkaisen sukupuolen silmissä. (Itkonen 1996, 31 – 32.)

Vuosituhanen taitteeseen saavuttaessa suomalaiset liikkuvat yhä aktiivisemmin ja yleensä liikunta toteutui erikseen liikunnan tarpeisiin rakennetuissa paikoissa. Suomalaista ja erityisesti organisoitua liikuntatoimintaa tarkastelleiden Ilmasen ja Itkosen (2000, 32) mukaan Suomeen oli kuitenkin syntynyt alueita, joissa organisoitua liikuntaa ei järjestänyt enää kukaan. Samaan aikaan markkinoille alkoi vyöryä yhä enemmän erilaisia kunto- ja terveysalan yrityksiä. Lamavuosien jälkeen ihmisten elintaso alkoi olla nousussa, ja monet olivat valmiita sijoittamaan omaan hyvinvointiin. (Heikkala ym. 2003, 19 – 20.)

Uusi vuosituhat on tuonut mukanaan myös uuden liikuntakulttuurin, jossa korostuu yhä enemmän rentoutuminen, terveys ja elämyksellisyys. Yhä useampi kansalainen on kokeillut esimerkiksi laskuvarjohyppyä, koskimelontaa, vaellusta tai vaikkapa sukellusta. Erityisesti naisilla uutta liikuntakulttuuria on edustanut kokeilun halu joogan, rullaluistelun, itämaisen tanssin ja vesivoimistelun kaltaisia lajeja kohtaan. (Zacheus 2008, 91.)



”Uusi liikuntakulttuuri” on tuonut mukanaan myös arveluttavia piirteitä. Liikunnan ja keuhollisuuden välisiä yhteyksiä tarkastellut Kinnunen (2001, 204) toteaa ruumiin nousseen ihmisen elämän keskuksiksi, pääomaksi ja päämääräksi kulttuurissamme. Tästä ilmentymänä ovat seuranneet kehonrakennuksen suosion kasvu, ulkonäön parantelu kirurgisilla toimenpiteillä sekä dopingaineiden käytön yleistymisen. Liikuntakulttuurimme kietoutumisen ulkonäkövarusteluun steroidi- ja leikkauskierteineen on huolestuttava piirre, jolle valitettavasti ei ole loppua näkyvässä. Mediassa esiintyvien ihmisten ulkokuori henkii aikamme kauneusihanteita, joka vääjäämättä ajaa myös lapset ja nuoret tavoittelemaan jotain minkä tiedämme olevan vain taidokasta kulissia.

Kuluneiden vuosikymmenten aikana liikunnan harrastamisen suosio on lisääntynyt merkittävästi. Liikunnasta on tullut koko kansan toimintaa: pururatoja, kevyen liikenteen väyliä ja kuntosaleja miehittävät niin lapset, aikuiset kuin eläkeläisetkin. Tiivistäen vielä aiempaa liikuntakulttuurikatsausta, voitaisiin sanoa, että liikunnan suosion kasvu nivoutuu lisääntyneeseen vapaa-aikaan, parantuneisiin taloudellisiin edellytyksiin, keventyneisiin työtehtäviin, tehostuneeseen tiedonkulkuun sekä liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien lisääntymiseen. Lisäksi kansainvälisten virtausten mukana liikunnasta on muovautunut trendikästä ja ihailtavaa toimintaa, jonka avulla voidaan vaalia niin omaa terveyttä kuin ulkonäköä. (Laakso 1992, 10.)

## 2.2 Nuorten liikuntakulttuuri

Nuorten liikuntakulttuuri on kohdannut merkittäviä muutoksia tultaessa 70-luvulta näihin päiviin. Nuorten liikunnan harrastamisessa tapahtuneita muutoksia tarkastelleiden Hämäläisen, Nupposen, Rimpelän ja Rimpelän (2000, 4 – 11) mukaan nuorten liikunnan harrastaminen väheni hieman aikavälillä 1977 – 1985, jonka jälkeen liikunnan suosion lisääntyminen on ollut tasaisesti nousevaa. Perinteisten lajien, kuten hiihto, jalkapallo, uinti ja yleisurheilu, suosio on pääsääntöisesti vähentynyt kuluneen 25 vuoden aikana. Suomalaisnuorten suosituimpien lajien joukkoon on noussut liikuntamuotoja ja lajeja, jotka näkyvät katukuvassa ja korostavat elämyksellisyyttä. Uusien lajien nousu on synnyttänyt uutta liikunta-

kulttuuria, jossa korostuvat nuorten oma tekeminen ja itse luotu yhteisöllisyys. (Vuori, Kannas, Ojala, Tynjälä, Villberg & Välimaa 2004, 5 – 6.)

Nuorison keskuudessa uuden liikuntakulttuurin ilmentymänä voidaan pitää lajien, kuten rullalautailun ja lumilautailun suosion suurta kasvua. Nuorisoliikunnan suurimpana ongelmana 2000-luvulla on nähty lasten liikunnan siirtyminen yhä enemmän vanhempien organisoimaksi toiminnaksi, jota määrittää aikaan, paikkaan ja tilaan sidonnaisuus sekä menestyksen paine. ”Skeittarikulttuuri” on nuorison oma juttu, jonka määrittämiseksi vanhemmilla sukupolvilla ei ole ollut osaa eikä arpaa. Rullalautailun, lumilautailun ja vastaavien extreme-henkisten lajien suosio perustunee koetun vapauden ja itsemääräämisoikeuden ohella myös todennäköisesti yhä laajenevaan asfalttipäällysteeseen – lapsen luontainen halu liikkua on jäsentynyt uudelleen ja mukautunut urbaanin miljööön vaatimuksiin. (Tähtinen, Rinne, Nupponen & Heinonen 2002, 47 – 55.)

### 3 PERUSTELUT LASTEN LIIKUNTAAN

Liikunnan sektorille suuntautuvan tutkimuksen yhteydessä on perusteltua määritellä, miksi liikunta ylipäättensä on tutkimisen arvoinen asia, miksi kansalaisille iästä riippumatta suositellaan säännöllistä liikunnan harrastamista ja millaisia hyötyvaikutuksia riittäväällä liikunnan harrastamisella voi elämänsä eri vaiheissa saavuttaa.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta tarkastelleiden Laakson, Nupposen, Rimpelän ja Telaman (2006, 4 – 5) mukaan riittäväällä liikunnan harrastamisella on olennaisen tärkeä merkitys nuoren fyysiselle, motoriselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle: lapsuusajan monipuolinen liikunnallinen aktiivisuus toimii kokonaisvaltaisen kehityksen pohjana ja samalla opitaan liikunnallisia perustaitoja, jotka luovat pohjan tulevien vuosien onnistuneille liikuntakokemuksille. Fyysisen kunnon ohella liikunnan harrastamisen on todettu tukevan oppimista, lasten itsetuntoa ja sosiaalisuutta. Lisäksi liikunta on elämyksien lähde, joka lisää lasten ja nuorten elämän sisältöä (Vuori, Kangas & Tynjälä 2004, 116).

Lapsuusajan liikunta-aktiivisuudella on merkitystä sekä senhetkisen että aikuisiän hyvinvoinnin kannalta. Liikunnan harrastamisen pysyvyyttä tutkineet Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne ja Raitakari (2005, 267 – 273) ovat todenneet nuoruusvuosien aktiivisella liikunnan harrastamisella olevan myöhempää liikunta-aktiivisuutta ja terveyttä ennustava merkitys. Myös Vanreusel, Renson ja Beunen (1993, 99 – 109), Pangrazi, Corbin ja Welk (1996, 38 – 43), Hirvensalo, Lintunen ja Rantanen (2000, 37 – 39) sekä Telama (2009, 179 – 186) ovat omissa tutkimuksissaan havainneet liikuntaharrastuksen olevan suhteellisen pysyvä ominaisuus siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen. Asenteet liikuntaa kohtaan kehittyvät lapsuudessa, jolloin luodaan pohja joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle.

Säännöllistä liikunnan harrastamista on pidetty tärkeänä niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta, joskin liikunnan hyödyt ovat lapsuus- ja nuoruusiässä erilaisia kuin aikuisiässä. Liikunnalla on tärkeä osuus terveyden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Lapsuusaikana liikunnan harrastaminen voi aiheuttaa monenlaisia pieniä kolhuja ja mustelmia, mutta

silti liikunnasta aiheutuvat mahdolliset haitat luetaan pienemmiksi kuin siitä saatavat hyödyt. Kansanterveydenkin näkökulmasta liikunnan harrastaminen on suositeltavaa läpi elämänkaaren: lasten ylipaino ja muut sydän- ja verisuonitautien riskitekijät, liikuntaelinoireet sekä psyykinen oireilu ovat lisääntyneet viime vuosina. Osittain tästä syystä johtuen myös lasten liikunta-aktiivisuussuosituksia on nostettu. (Nupponen ym. 2005; Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 117.)

#### 4 SUOSITUKSET KOULUIKÄISTEN LIIKUNTAAN

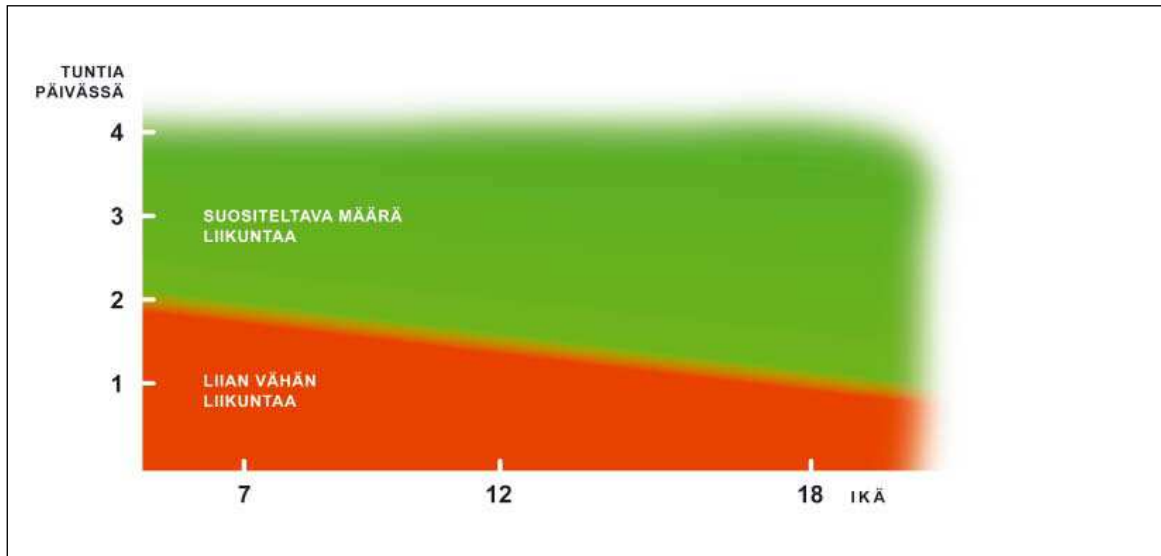
Kuinka paljon, ja millaista liikuntaa lasten ja nuorten tulisi harrastaa, että edellä esiin nostetut liikunnan mahdolliset hyötyvaikutukset olisi mahdollista saavuttaa? Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ovat ohjanneet lasten ja nuorten elämää suuntaan, jossa liikunta ei enää automaattisesti sisälly jokaisen koululaisen arkipäivään luonnollisena osana. Huoli lasten hyvinvoinnista on saanut asiantuntijapiirit laatimaan kouluikäisille suunnatut liikuntasuosituksia, joiden tarkoitus on toimia käytännön työtä ohjaavana taustatukena lasten ja nuorten kanssa toimiville aikuistahoille.

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus sisältää kannanoton liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamismuotoihin sekä myös liikkumattomuuteen ja paikallaan olemisen (istumisen) määrään. Liikunnan vaikutukset ovat moninaiset, joten ymmärrettävää on, että suositeltavan liikunnan määrä vaihtelee tarkasteltavan hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueen suhteen. Fyysisen aktiivisuuden yleissuositus perustuu sekä asiantuntijoiden mielipiteeseen että tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista koululaisten hyvinvointiin ja terveyteen.

Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille* (2008) lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on tiivistänyt fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen seuraavasti: Kaikkien 7 – 18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1 – 2-tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Koululaisten liikuntasuosituksissa korostuu näin ollen määrän ohella myös monipuolisuus, ikään sopivien liikuntamuotojen löytäminen sekä pitkien istumisjaksojen välttäminen. Tukea liikuntasuosituksille antavat sekä tasapainoinen ravitsemus että riittävä lepo ja uni. Liikunnan määrän suhteen avaintekijä on säännöllisyys: päivittäinen liikunta on kouluikäiselle terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Lapsen päivittäisen liikunnan

tarve muuttuu hieman iän lisääntymisen myötä. Kuvio 1 havainnollistaa määrää, joka kouluikäisten olisi suositeltavaa liikkua lapsuuden eri vaiheissa.



**Kuvio 1.** Suositeltu päivittäinen liikunnan määrä eri-ikäisillä koululaisilla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008)

Pienimmät lapset tarvitsevat enemmän aikaa liikkumiseen, koska oppiminen tapahtuu leikimällä, kokeilemalla ja tekemällä. Kuormituksesta ei kannata olla huolissaan – lapsi kyllä pysähtyy luonnostaan rasituksen käydessä liian suureksi. Alle 12-vuotiaiden lasten liikunnassa tulisi kuitenkin välttää liian yksipuolista liikuntaa ja pitkiä rasittavan liikunnan jaksoja. (Heinonen ym. 2008, 18 – 19.)

Murrosiässä siirrytään nuoruuden vaiheeseen, jonka aikana suositusten minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä. Yli 13-vuotiaat pystyvät olemaan paikallaan jo pidempiä ajanjaksoja, jolloin voi herätä ajatus, että nuorten liikunnan tarve tyydyttyy vähäisemmällä liikkumisella. Teini-iässä nuoret elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikakautta, eikä liikunnan tarve oikeasti juurikaan eroa lapsuusiän tarpeesta. Päivittäiseen liikunta-annokseen tulisi sisältyä myös reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hen-

gitys kiihtyisivät ainakin jonkin verran. Tehokas liikunta saa aikaan edullisia muutoksia elimistössä, ja on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin pelkkä kevyt liikunta. Tehokkaampien liikuntahetkien tulisi kestää yhtäjaksoisesti vähintään 10 – 15 minuuttia. (Heinonen ym. 2008, 19.)

Monipuolisuuden vaatimuksessa korostuu liikunnan tuottama ilo ja elämykset. Tärkeää on, että liikuntaa toteutetaan lasten omilla ehdoilla – liikunnan tulee olla hauskaa, ja tämä esimerkiksi lasten vanhemmilta ja valmentajilta pääsee monesti unohtumaan. Motoristen perustaitojen oppiminen vaatii monipuolista ja omaan kehitystasoon nähden sopivaa harjoittelua sekä paljon toistoja. Lapsen kehityksen kannalta paras tulos saavutetaan monipuolisella liikunnalla mahdollisimman vaihtelevassa ja virikerikkaassa ympäristössä. Liikunnan tulisi sisältää myös lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistäviä osioita. (Karvinen & Norra 2002, 10; Tammelin 2005, 10 – 13.)

Aikuisväestölle suositellaan liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa, vähintään 20 minuuttia kerrallaan hyvän aerobisen kunnan säilyttämiseksi (Tammelin 2005, 12 – 13). Lapsien liikunta-aktiivisuuden muoto poikkeaa aikuisten liikunta-aktiivisuudesta ja tämän takia lapsille suositellaan runsaampaa liikuntamäärää kuin aikuisväestölle. Lasten osalta liikuntasuosituksissa korostetaan myös inaktiivisten toimintojen, kuten television katselun, konsoli- ja tietokonepelien pelaamisen, mesetyksen, chattailun ja puhelimesta puhumisen vähentämistä alle kahteen tuntiin päivässä. Tällä hetkellä suuri joukko nuoria käyttää kyseisten toimintojen parissa arviolta jopa 6 – 8 tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008, 19; Strong ym. 2005, 732 – 737.)

## 5 KOULUIKÄISTEN LIKUNNAN HARRASTAMINEN

### 5.1 Kouluikäisten liikunnan ilmenemismuodot

Lasten ja nuorten liikuntaan osallistuminen voidaan katsoa tapahtuvaksi kolmella eri sektorilla: koululiikunta, omaehtoinen liikunta ja organisoitu liikunta. Seuraavassa esittelen kyseisten sektoreiden keskeisimpiä ominaisuuksia ja piirteitä sekä niiden asemaa kouluikäisten liikuttajana nykypäivän Suomessa.

#### 5.1.1 Koululiikunta

Mikään perusopetuksen piiriin kuuluvista oppiaineista tuskin on herättänyt kautta aikain vastaavaa tunteiden kirjoa kuin liikunta. Koululiikunnalla onkin keskeinen asema liikunnallisen kipinän syöttämisessä – tai sammuttamisessa. Tällä hetkellä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2004) määrittävät taito- ja taideaineiden aseman niin, että esimerkiksi tutkimuksen kohteena olevilla kuudennen luokan oppilailla liikuntaa on kaksi kertaa 45 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi koulukohtaisesti tarjolla voi olla liikuntaa valinnaisaineena, joka yleisimmin lisää liikunnan osuutta yhden 45 minuutin kokonaisuuden per viikko. Ymmärrettävää on, että yksistään koululiikunta ei riitä kouluikäisten liikunnaksi.

Vuonna 2011 ilmestyvään uuteen peruskoulun opetussuunnitelmaan on kaavailtu taito- ja taideaineille myönnetyn tuntimäärän lisäämistä, joten koululiikunnan merkityksen lasten liikuttajana voitaneen uskoa korostuvan tulevaisuudessa.

Koulun liikuntatunneilla on kuitenkin aivan erityinen tehtävä kasvattaa liikuntaan ja liikunnan avulla. Ammattitaitoisen liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveyttä edistävä vaikutus. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (2004) määritellään myös, että liikunnan opetuksen tulisi tarjota oppilaalle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden varaan olisi mahdollista rakentaa liikunnallista



elämäntapaa. Liikunnanopetuksen tulisi tarjota oppilaalle sellaisia virikkeitä, jotka ohjaisivat liikunnan pariin myös vapaa-aikana (Tammelin 2008, 12).

### 5.1.2 Omaehtoinen liikunta

Yksi suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteistä on perinteisesti ollut runsas omaehtoisien liikunnan harrastaminen suhteessa organisoidun liikunnan määrään. Valtaosa kaikenikäisistä suomalaisista harrastaa liikuntaa urheiluseurojen järjestämän toiminnan ulkopuolella. (Laakso ym. 2006, 10.) Pohdittaessa lasten omaehtoista liikuntaa rajaudutaan usein liikunnan ja urheilun harrastamiseen ja koululiikuntaan. Pääasiallisesti lasten liikunta-aktiivisuus on kuitenkin sisällöltään muuta. Lasten ja nuorten liike on liikkumista paikasta toiseen, itse organisoituja pelejä, leikkejä ja kisailuja, varsinaista lajiharjoittelua ja hyötyliikuntaa. Nuoruudessa ja aikuisuudessa omaehtoinen liikunta muuttuu enemmän yksilölliseksi kuntoliikunnaksi. (Karvinen & Norra 2002, 11.)

Lapsen terve kehitys turvataan päivittäisellä liikunnalla. Pari kertaa viikossa pidettävät jääkiekko- tai tanssitunnit eivät takaa lapsen tervettä kasvua, jos lasta ei kannusteta liikkumaan itsenäisesti joka päivä. Arkiliikuntaa voi lisätä esimerkiksi patistamalla lapset käyttämään koulumatkoihin bussin sijasta polkupyörää tai omia jalkojaan. Lapset nauttivat myös liikkumisesta yhdessä aikuisen tai ystäviensä kanssa. Usein kuitenkin aikuisten kiireisyys estää yhteiset pihaleikit ja pyöräretket, jotka kohottaisivat huomaamatta niin lapsen kuin vanhemmankin kuntoa. (Tietopankki, Nuori Suomi.) Lasten liikunta-aktiivisuuden edistämistä kouluajan ulkopuolella tarkastellut Nupponen (2006) havaitsi tutkimuskatsauksessaan omaloitteisen fyysisen aktiivisuuden johtavan myös todennäköisemmin pysyvästi alempaan painoon kuin liikunta, joka on aikaan ja paikkaan sidottua.

Nupposen ym. (2005, 4 – 9) mukaan kaikissa lasten ja nuorten ikäryhmissä pojat harrastavat omatoimista liikuntaa tyttöjä enemmän. Tyypillisesti omatoiminen liikuntakerta on kestoaltaan 30 – 60 minuuttia ja poikien yksittäisten omatoimisten liikuntakertojen kesto on pitempi kuin tyttöillä. Tyttöjen ja poikien omaehtoisesti harrastamat lajit poikkeavat toisistaan

tuntuvasti: tytöt harrastavat poikia enemmän liikuntaa omatoimisesti yksin, josta todisteena uinnin, pyöräilyn, hiihdon ja lenkkeilyn vahva suosio tyttöjen keskuudessa. Pojilla omatoiminen liikunta tapahtuu yleisimmin kavereiden kanssa ja yleisimpiä liikuntamuotoja ovat erilaiset pallo- ja mailapelit, pyöräily sekä lumi- ja rullalautailu. (Nupponen ym. 2005, 4 – 9; Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001 – 2002, 17 – 20.)

Lasten ja nuorten omatoimisessa liikkumisessa yksin tai kavereiden kanssa on tapahtunut selvää kasvua. Suuren kansallisen liikuntatutkimus 2005 – 2006:n mukaan vuodesta 1995 omatoimisesti yksin ja kavereiden kanssa liikkuvien määrät ovat kasvaneet vuoteen 2005 mennessä lähes puolella. Omatoimisen liikunnan voimakkaaseen suosion kasvuun ovat vaikuttaneet uudet nuorten suosimat trendilajit, kuten rullaluistelu, rullalautailu ja lumilautailu, joita kaikkia harrastetaan lähes täysin seuratoiminnan ulkopuolella (Karvinen & Norra 2002, 11 – 13). Yhdysvalloissa lasten omaehtoisen liikunnan harrastamista tarkastellut Kondro (2003, 627) perustelee omaehtoisen liikunnan suosiota myös toimintakeskeisyydellä: seuran järjestämissä sarjaotteluissa pelaaminen on enemmänkin penkillä istumista ja oman pelivuoron odottamista. Lapset haluavat olla liikkeessä koko ajan, samalla tavalla kuin he ovat pelatessaan kavereiden kanssa tai yksin touhutessaan.

Suomalaisnuorten vapaa-ajan fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuneita muutoksia tarkastelleet Laakso, Telama, Nupponen, Rimpelä ja Pere (2008, 139 - 155) havaitsivat, että aikavälillä 1977 – 2007 vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on tasaisesti kasvanut, mutta omaehtoisen liikunnan harrastaminen on kuitenkin vähentynyt suhteessa organisoidun liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi vuonna 1977 pojat harrastivat yli kuusi kertaa enemmän omaehtoista liikuntaa kuin liikuntaa seuran järjestämissä harjoituksissa. Vuosituhanteen vaihteessa saman ikäryhmän pojat harrastivat omatoimista liikuntaa enää noin puolitoista kertaa enemmän kuin organisoitua liikuntaa. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000, 4 – 11.)

Yhä enemmän lasten ja nuorten liikunta on muuttumassa organisoiduksi toiminnaksi. Harjoittelusta vastaavat valmentajat, peleissä on viralliset toimitsijat ja tiukat säännöt ja joukkueet ovat määrätyn kokoisia. Toiminta on sidoksissa paikkaan ja aikatauluihin ja monesti

vanhemmat ovat liiankin hallitsevassa asemassa. Organisoimaton, omaehtoinen liikunta edustaa enemmän lasten näkökulmaa ja on eräänlainen lasten oma vastine organisoidulle liikunnan harrastamiselle. (Weinberg & Gould 2003, 117.)

Organisoidussa liikunnassa voiton tavoittelun, virallisten sääntöjen ja aikuisten tuomaroimisen seurauksena lasten keskinäinen vuorovaikutus jää usein vähäiseksi. Lasten liikuntaa ja sen sosiaalistavia vaikutuksia tarkastellut Podilchak (1982, 325 – 348) korostaakin omaehtoisen liikunnan merkitystä lasten sosiaalisten taitojen ja eettisen ajattelun kehittäjänä. Organisoituun, aikuiskeskeiseen liikuntaan verrattuna lasten itsensä järjestämissä ja hallinnoimissa peleissä ilmapiiri on yleensä ystävällisempi, joukkueiden kokoonpanoja muutetaan tarvittaessa ja lajitaitojen ohella myös toisten huomioonottaminen ja yhteisiin pelisääntöihin sitoutuminen vaikuttaa joukkueeseen valintaan. Lisäksi lapset oppivat kommunikointitaitoja, joustavuutta ja tasapuolisuutta laatiessaan yhdessä pelin sujuvuutta edistäviä sääntöjä ja ratkoessaan peleissä mahdollisesti syntyviä ristiriitatilanteita. Lasten itsensä organisoimissa peleissä voittamisella on väliä, mutta silti tärkeintä on toiminnan hauskuus, viihtyvyys ja pelaamisen sujuvuus.

### 5.1.3 Organisoitu liikunta

Suomalaisessa liikuntakulttuurissa urheiluseurat ovat perinteisesti järjestäneet pääosan organisoidusta liikunnasta. Kouluikäisistä pojista noin puolet ja tytöistä 40 – 45 % osallistuu säännöllisesti urheiluseurojen järjestämiin harjoituksiin. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 5 – 9; Suuri Kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006; Hämäläinen ym. 2000.) Suomalaisnuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden trendeihin perehtyneet Laakso ym. (2008) havaitsivat pitkittäistutkimuksessaan, että aikavälillä 1977 – 2003 urheiluseurojen organisoiman liikunnan suosio lisääntyi tasaisesti. Vuosien 2003 – 2007 aikana nuorten organisoituun liikuntaan osallistumisessa havaittiin kuitenkin merkittävä lisäys, joka selittyy pääosin tyttöjen lisääntyneellä kiinnostuksella organisoitua liikuntaa kohtaan.

Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2005 – 2006 mukaan harrastajamäärältään suosituimpia urheiluseuroissa harrastettuja lajeja ovat jalkapallo (106500), voimistelu (54000), jääkiekko (47500), salibandy (36000) sekä yleisurheilu (32000).

Aktiivisinta urheiluseurojen tarjoamaan toimintaan osallistuminen on 7 – 13-vuotiaiden ikäryhmässä, jolloin jopa hieman yli puolet lapsista liikkuu ohjatun liikunnan parissa. Murrosiässä nuorten mielenkiinto organisoitua liikuntaa kohtaan alkaa hiipua. Tyttöillä organisoitua liikunnasta poisjäänti lisääntyy jyrkimmin 12 ja 15 ikävuoden välillä ja pojilla 15 ja 18 ikävuoden välillä. Urheiluseurassa aktiivisesti liikkuvia (kolme kertaa viikossa tai enemmän) 16-vuotiaista tytöistä on enää alle 10 % ja 18-vuotiaista pojista noin 15 %. (Laakso ym. 2006, 9.)

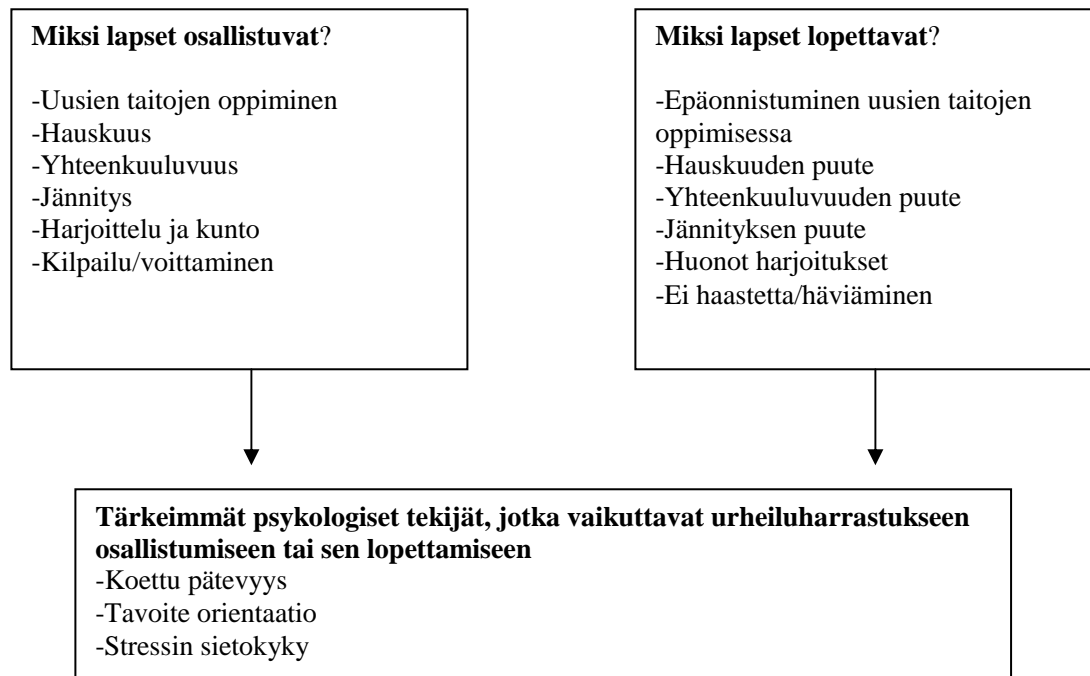
Liikunnan asemaa suomalaisnuorten ajankäytössä tarkastelleet Herva & Vuolle (1991, 45 – 46) tähdentävät, että murrosiän alkaessa asenne liikunnan harrastamista kohtaan alkaa muuttua. Ryhmätoiminta ja kilpailutyypisistä liikunnasta tulee yhä enemmän yksilöllisiä virkistys- ja rentoutustarpeita vastaavaa, ja toisessa ääripäässä liikunnasta tulee yhä enemmän tietoista ja tavoitteellista toimintaa. Täysi-ikäisenä vain suhteellisen pieni prosentti on enää mukana organisoidussa urheilu- ja kilpailutoiminnassa (Weinberg & Gould 2003, 493).

Vaikka urheiluseuratoiminnasta on tullut lasten ja nuorten parissa entistä suositumpaa toimintaa, ovat aktiivisten (3 – 4 kertaa viikossa/ enemmän) ohjattuihin harjoituksiin osallistuvien määrät pysyneet melko pieninä: LAPS SUOMEN -tutkimuksen (Nupponen ym. 2005) mukaan 9 – 12-vuotiaista pojista vähintään neljä kertaa viikossa ohjattuihin harjoituksiin osallistui pojista 11 % ja tytöistä 6 %. Nuorten terveystapatutkimuksessa (Hämäläinen ym. 2000) tarkastelussa olivat 12 – 16-vuotiaat, joista vähintään kolme kertaa viikossa ohjattuihin harjoituksiin osallistui pojista 20 – 25 % ja tytöistä 10 – 15 %.

Urheiluseuran harjoituksiin osallistumisella on todettu olevan merkitystä myös koululaisten kunnan kannalta. Suomalaisnuorten fyysisessä kunnossa tapahtuneita muutoksia tutkineen Huotarinen (2004) mukaan urheiluseuran harjoituksiin osallistumisen merkitys koululaisen

kunnon kannalta on kasvanut vuodesta 1976 vuoteen 2001. Seuran harjoituksiin osallistumattomien ja säännöllisesti osallistuvien koululaisten välinen ero kuntotasossa oli merkittävä. Urheiluseuran harjoituksiin aktiivisesti osallistuvat ovat paremmassa fyysisessä kunnossa kuin seuratoimintaan osallistumattomat koululaiset.

Lasten ja nuorten liikunnan parissa toimivien olisi ensisijaisen tärkeää ymmärtää liikuntaan osallistumiseen liittyvät taustatekijät: mitkä ovat ne keskeisimmät motiivit lasten harrastukseen osallistumiseen ja sen lopettamiseen sekä millaiset psykologiset tekijät vaikuttavat harrastuksen parissa pysymiseen. Organisoitu liikunta ei voi palvella jokaisen harrastajan ja hänen vanhempansa toiveita, mutta nykytilaan nähden kehitettävää riittää. Kuviossa 2 on esitetty tärkeimmät tekijät organisoituun liikuntaan osallistumiseen ja siitä pois jättäytymiseen liittyen lasten itsensä määrittämänä, joihin juniorivalmentajien ja liikuntakasvattajien olisi syytä perehtyä, jotta organisoidun liikunnan sektoria olisi mahdollista kehittää nykyistä paremmin lasten ja nuorten yksilöllisiä toiveita ja tarpeita vastaavaksi.



**Kuvio 2.** Motivaatiomalli. Mikä saa lapset osallistumaan tai lopettamaan seuraharrastuksen? (Mukaeltu Gould & Weinberg 2003, 495.)

Organisoidun liikunnan merkitys lasten liikuttajana on nykypäivän Suomessa merkittävä: urheiluseurat ovat avainasemassa ennen kaikkea alakouluikäisten liikunnallisessa aktivoimisessa. Omaehtoisen liikunnan harrastamisen on arvioitu vähentyneen suhteessa organisoidun liikunnan parissa harrastamiseen, joten suomalaisessa liikuntakulttuurissa tulisikin panostaa seuroissa tehtävän työn laatuun. Suomalaiseen juniorivalmennukseen voimakkaasti kantaa ottaneen Tammisen (2005) mukaan pienimmät lapset tarvitsevat osaavimmat liikuntakasvattajat ja valmentajat. Seuran harjoitukset tulisi nähdä näyteikkunana, johon valmistautuminen ja harjoittelu tulisi tapahtua omalla ajalla. Seuratoimintaan tarvitaan rahoitusta ja koulutettuja liikunnan ammattilaisia, jotta puoliväkisin joukkueiden valmennukseen rekrytoidut isät pääsisivät omalla paikalleen katsomon puolelle.

## 5.2 Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus

Vuosituhanne vaihteen jälkeen julkisuudessa on käyty voimakasta keskustelua lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen kunnon hiipumisesta. Tähän mennessä julkaistut tutkimustulokset eivät kuitenkaan tue väitteitä, joiden mukaan liikunnan harrastamisen suosio olisi hiipumassa lasten ja nuorten keskuudessa: yleisen oletuksen vastaisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus ei ole laskenut, vaan päinvastoin lisääntynyt viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. (Laakso ym. 2006, 4 – 10.)

Kansallisen liikuntatutkimus 2005–2006:n mukaan 3–18-vuotiaista suomalaisista 91 % harrastaa urheilua ja liikuntaa. Käytännöllisesti katsoen voidaankin todeta, että kaikki yli 3-vuotiaat toteuttavat liikuntaa jossain muodossa. Vuosituhannen vaihteen jälkeen suomalaislasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on vakioitunut nykyiselle tasolle, mutta esimerkiksi vielä vuonna 1995 toteutetun vastaavan liikuntatutkimuksen mukaan liikuntaa harrastavia oli vain 76 % kaikista lapsista ja nuorista.

Prosenttiosuuksien tarkastelu kertoo kuitenkin vain yhden totuuden lasten ja nuorten liikunnallisesta aktiivisuudesta. LAPS SUOMEN -tutkimuksessa (Nupponen ym. 2005) 3–12-vuotiaista noin joka kymmenennen havaittiin olevan fyysisesti täysin passiivinen. Liik-

kunta-aktiivisuuden polarisoitumisesta havaintoja ovat tehneet myös Karvinen & Norra (2002, 10), jotka ovat arvioineet vain noin kolmasosan suomalaislapsista liikkuvan terveytensä kannalta riittävästi.

Edeltävien vuosikymmenten aikana tapahtuneet muutokset ovat kysymyksiä herättäviä. Kyselytutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on suosionsa huipulla, mutta samanaikaisesti lasten ja nuorten on arvioitu olevan yhä huonommassa fyysisessä kunnossa. Kunnan osa-alueista etenkin kestävyyskunto on heikentynyt koululaisilla viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. (Huotari 2004.) Samaan aikaan myös ylipainoisten, lihaviiden ja psyykkisesti oireilevien lasten määrä on kasvanut hälyttävästi (Stigman 2006).

Samansuuntaisia ovat raportoinnit sotilaspalvelukseen astuvien nuorten miesten romahtaneesta kuntotasosta. Vielä 1980-luvun taitteen huippuvuosina alokkaiden keskiarvo perinteikkäässä Cooperin juoksutestissä oli noin 2800 metriä, kun se vuonna 2008 oli laskenut jo alle 2450 metrin. Myös lihaskuntotestien tulokset ovat laskeneet järjestelmällisesti useita kymmeniä prosentteja kuluneen kahden vuosikymmenen aikana. Samaan aikaan palvelukseen astuvien nuorten miesten keskimääräinen paino on noussut reilulla kuudella kilolla. Yhä useampi alokas päätyykin keskeyttämään fyysisesti vaativan sotilaspalveluksen heikon kunnan ja epäterveiden elämäntapojen seurauksena. (Mediuutiset 2008.)

Edeltävään tietopohjaan peilaten voitaisiin väittää, että suomalainen yhteiskunta tuottaa koko ajan huonokuntoisempia nuoria aikuisia, vaikka liikunnan harrastaminen on yleistynyt koskemaan miltei kaikkia lapsia ja nuoria. Kyseistä ristiriitaa on vaikea ymmärtää, etenkin kun huomioon otetaan liikunta-aktiivisuuden ja fyysisen kunnan yleisesti tiedossa oleva yhteys: on olemassa selkeää näyttöä, jonka mukaan liikunnallisesti aktiiviset ovat paremmassa kunnossa kuin liikunnallisesti inaktiiviset (Corbin & Pangrazi 1993; Livingstone 1994).

Karvinen & Norra (2002, 6) lähestyvät ristiriitaa yhteiskunnan teknistymisen näkökulmasta – ihmisen arkipäivän toiminnot vaativat entistä vähemmän kuntoa ylläpitävää fyysistä aktiivisuutta. Peruselämän fyysinen kuormittavuus on vähentynyt, jota urheilulajien harrasta-

misen yleistyminen ei pysty paikkaamaan. Myös liikunta on käsitteenä muuttanut muotoaan: nykyään liikunnan harrastaminen mielletään sosiaalisesti suotavaksi, joten liikunnaksi lasketaan vähempikin fyysistä ponnistelua vaativa toiminta. Suurin yksittäinen selittäjä lie-nee kuitenkin lasten liikunnan muuttuminen päivittäisestä pihalla ja lähikentillä leikkimisestä, pelaamisesta ja peuhaamisesta enemmän määrätyn ajoin tapahtuvaksi, aikuisten organisoimaksi lajien harjoittamiseksi.

Tässä yhteydessä mainittavaa on myös lasten ja nuorten kouluajan ulkopuolisten vapaa-ajanviettomuotojen monipuolistuminen. Varsinaisena harrastuksena liikunta on lasten ja nuorten keskuudessa edelleen suosituin, mutta kouluajan ulkopuolisen ajankäytön suhteen kavereiden kanssa oleskelu, musiikin kuuntelu, videoiden ja television katselu kiilaavat liikunnan edelle. Inaktiivisista vapaa-ajan viettomuodoista myös tietokoneharrastukset ja konsolipelien pelaaminen ovat lisänneet voimakkaasti suosiotaan kuluneen vuosikymmenen aikana etenkin poikien keskuudessa. (Pääkkönen & Niemi 2002; Suomalainen lapsi 2007.)

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaislasten liikunta-aktiivisuus on etenkin nuorimpien ikäluokkien osalta korkeaa tasoa. Kaikkiaan 41 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maata sekä Israelin kattaneen WHO-Koululaistutkimuksen (Currie ym. 2008, 106 – 107) mukaan suomalaislapset olivat 11-vuotiaiden ikäluokassa kolmanneksi aktiivisimpia liikkujia. Sen sijaan 15-vuotiaat sijoittuivat jo vähiten päivittäin liikkuvien kolmannekseen.

Eurooppalaisessa vertailututkimuksessa Nupponen, Telama & Laakso (1997, 6) havaitsivat suomalaisnuorten olevan aktiivisempia liikkumaan kuin vastaavat ryhmät Saksassa, Belgiassa, Tsekissä ja Virossa. Sukupuolten väliset erot liikunnan harrastamisessa olivat Suomessa pienimmät. Suomessa havaittiin myös suhteellisesti eniten omatoimisesti liikkuvia nuoria. Organisoitua liikuntaa Suomessa harrastettiin vähemmän kuin vertailumaissa. Suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuudelle ominaista on myös vähintään keskitasoinen kokonaisaktiivisuus ja liikkumisen tiheys, suuri rasittavaan liikuntaan osallistuvien määrä, pieni kokonaan liikkumattomien osuus sekä vähäinen sukupuolien eroavaisuus. Kokonaisuutena suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus on hyvällä tasolla verrattuna muihin Euroo-



pan maihin. Huolestuttavinta on lähinnä poikien liikunta-aktiivisuuden lasku siirryttäessä yläkouluun. (Nupponen & Telama 1998, 120.)

### 5.2.1 Liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevat tekijät

Liikuntakasvatuksen ja -politiikan keskeisimpänä haasteena on ylläpitää ja kehittää lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta. Keskeisin kysymys onkin, millaisin keinoin liikunta-aktiivisuutta voidaan lisätä ja samalla kiinnittää huomiota liikunta-aktiivisuutta laskeviin tekijöihin. Kysymykseen vastaaminen edellyttääkin tietämystä lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden piirteistä: mitkä ovat lasten ja nuorten liikunnan toteutumiseen yhteydessä olevat avaintekijät ja millaiset tekijät puolestaan vähentävät liikuntaan osallistumisen innokkuutta. (Telama, Nupponen & Laakso 2006.)

Telama, Nupponen & Laakso (2006) toteavat, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta selittäviä avaintekijöitä ovat ikä, sukupuoli sekä ympäristöön liittyvät tekijät. Lisäksi yhtenä avaintekijänä voidaan nähdä myös vanhempien fyysinen aktiivisuus sekä heidän antama tuki liikunnallisuuteen.

Nupposen (2005), Kankaan ja Tynjälän (1998) sekä Weinbergin ja Gouldin (2003) mukaan lapsen ikä on yhteydessä liikunnan harrastamiseen: liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan huipussaan 10 – 13-ikävuoden välillä, suurimmalla osalla noin 12-vuotiaana. Suurin notkahdus liikunnan harrastamisessa tapahtuu fyysisen kypsymisen myötä - murrosiän saavuttamisen jälkeen liikunta-aktiivisuus alkaa laskea johdonmukaisesti.

Sukupuolten välisten eroavaisuuksien suhteen merkille pantavaa on poikien korkeampi liikunta-aktiivisuus. Lapsena pojat liikkuvat tyttöjä aktiivisemmin, mutta molemmilla sukupuolilla liikunnallinen aktiivisuus alkaa vähentyä fyysisen kehityksen edetessä. Yksilölliset ja sukupuolten väliset erot liikunta-aktiivisuudessa alkavat korostua noin kymmenen vuoden iässä. Kyseisessä ikäryhmässä poikien ja tyttöjen välille alkaa syntyä merkittäviä eroja liikunta-aktiivisuudessa; pojat liikkuvat päivittäin keskimäärin noin puoli tuntia enemmän

päivittäin kuin tytöt. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006.) LAPS-Suomen tutkimuksen (Nupponen ym. 2005) mukaan 9–12-vuotiaiden poikien päivään sisältyi keskimäärin kaksi tuntia 44 minuuttia jonkinasteista liikuntaa, kun vastaava lukema tyttöjen osalta oli kaksi tuntia 11 minuuttia. Hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa pojat harrastivat tunnin ja kuusi minuuttia ja tytöt noin 45 minuuttia vuorokaudessa.

Eurooppalaisessa vertailussa on havaittu, että suomalaisessa nuorten liikuntakulttuurissa ominaista on poikien voimakkaampi liikunnan vähentyminen murrosiän taitteen jälkeen. Tyttöillä notkahdus ei ole yhtä syvä, jonka myötä sukupuolierot liikunta-aktiivisuudessa kaventuvat. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että liikuntakertojen määrällä mitattuna 16 – 18-vuotiaiden suomalaisnuorten ikäryhmässä tytöt ovat jopa poikia aktiivisempia liikkujia. (Telama, Nupponen & Laakso 2006.)

Lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun harrastamisessa vuodenaikojen suhteen on vain vähäistä eroa. Lapset ja nuoret kuitenkin liikkuvat hieman aktiivisemmin keväällä ja vähäisintä liikkuminen on syksyllä ja talvella. (Tammelin 2005, 12.) Liikuntamahdollisuuksia suomalaisessa liikuntakulttuurissa tarkastelleen Puronahon (2001, 21 – 22) mukaan erojen vähäinen määrän liikunnan harrastamisessa vuodenaikojen suhteen selittyy suurelta osin sillä, että parantuneiden harjoitusolosuhteiden myötä harrastamisesta on tullut ympäri vuoden jatkuvaa toimintaa. Urheiluseuroissa mukana oleville lapsille parantuneet harjoitusolosuhteet merkitsevät kilpailukauden pidentymistä, joka samalla ruokkii myös kilpailullisuuden kasvamista lasten ja nuorten urheilun keskuudessa.

### 5.2.2 Liikuntaympäristöt

Lasten liikuntaympäristöjen käyttöä vuosituhannen vaihteessa tutkineen Virran (2000, 8 – 14) mukaan valtaosa lasten liikuntakerroista tapahtuu koti- ja kouluympäristössä. Yksittäisistä liikuntapaikoista eniten käytössä on koulun piha. Kaikista lasten liikuntakerroista lähes puolet kuitenkin tapahtuu kodin välittömässä läheisyydessä. Kodin lähiympäristössä lapset liikkuvat eniten kotipihoilla ja lähikaduilla. Kodin lähiympäristön käyttö on talvijak-

son aikana vähäisempää kuin muulloin. Talvisäiden myötä lasten liikunta siirtyy enemmän sisätiloihin, jolloin myös virallisten liikuntapaikkojen käyttö on vilkkaampaa. Varsinaisilla liikunnan ja urheilun suorituspaikoilla ala-asteikäisten lasten liikuntakerroista tapahtuu noin vajaa viidesosa. Kujalan (2001, 5) mukaan koulun lukukausien aikana noin 40 % lasten päivittäisestä liikkumisesta tapahtuu kotiympäristössä, 35 % koulun piha-alueella, 8 % koulun liikuntasalissa ja noin 15 % virallisissa liikuntapaikoissa.

Sukupuolten ja ikäryhmien välillä on eroja liikunnan paikantumisessa. Poikien liikuntakerroista hieman suurempi osuus tapahtuu rakennetuilla liikuntapaikoilla kuin tyttöillä. Vastavasti tytöt liikkuvat aktiivisemmin kodin lähiympäristössä. Pääsääntöisesti eroja selittää poikien suurempi organisoitujen liikuntaharrastusten määrä. Ikäryhmittäinen vertailu osoittaa, että iän lisääntyessä lapset alkavat siirtyä yhä enemmän pois kodin lähiympäristöstä kohti rakennettuja liikuntapaikkoja. (Suomi 2000, 138 – 148.)

### 5.2.3 Liikunta-aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä

Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo -tutkimuksessa (Suomi 2000) selvitettiin, mitkä asiat vaikeuttavat lasten liikkumista. Tutkimuksessa havaittiin, että eniten lasten liikuntaan osallistumista vaikeuttavat välimatkat liikuntapaikoille sekä sopivien liikuntapaikkojen puute. Sopivan liikuntapaikan puute voi viitata liikuntakulttuurissa tapahtuneisiin muutoksiin: lasten ja nuorten trendilajit, kuten rullalautailu ja -luistelu, salibandy ja lumilautailu ovat nousseet suosioon niin nopeasti, että liikuntapaikkarakentaminen ei ole pysynyt perässä. Lisäksi monet olemassa olevat liikuntapaikat ovat huonossa kunnossa ja toimintamahdollisuuksiltaan vähäisiä.

Lasten ja nuorten palautteessa, jossa liikuntaa vaikeuttavaksi tekijäksi mainitaan sopivan liikuntapaikan puute, voi olla kysymys myös vastalauseesta nykyistä liikuntapaikkojen käyttöjärjestelmää kohtaan. Nykyinen järjestelmä ei mahdollista lasten omaehtoista ja spontaania liikuntapaikkojen käyttöä. (Karvinen 2002, 20.) Missä lapsi liikkuu -tutkimuksessa (Virta 2000) lapsia haastateltiin liikuntapaikkojen käyttöön liittyen. Lasten kommentteista

esiin nousi, että lapset eivät halunneet mennä sopivienkaan välimatkojen päässä oleville liikuntapaikoille, koska ne koettiin olevan aina varattuna seuroille tai kerhoille tai sitten ne olivat jo muiden lasten tai vanhempien nuorten käytössä.

Nupposen (2006) laatimassa systemoidussa tutkimuskatsauksessa käsiteltiin 4 – 10-vuotiaiden lasten ja vanhempien näkemyksiä lasten liikkumisen esteistä. Lasten ilmoittamat liikuntaan osallistumista estävät tekijät ryhmiteltiin tutkimuksen tuloksissa kolmeen pääteemaan: mieltymykset ja etusijalle asettaminen (esimerkiksi jokin muu toiminta mukavampaa kuin liikunta, välimatkan pääsee autolla, ajan puute), vanhempien tuen vähäisyys (vanhemmat eivät välitä liikunnasta eivätkä itse osallistu, rahan puute) ja omaehtoiseen liikuntaan osallistumisen vaikeus (hankala matka, ei sopivaa kerhotoimintaa, ei turvallista ja sopivaa lähialuetta liikkumiseen ja omiin leikkeihin, kiusatuksi tulemisen pelko). Olemassa olevan liikuntakulttuurin kehittämisen kannalta erityisen kiintoisia olivat lasten ja vanhempien ehdottamat parannukset liikuntaa rajoittavien tekijöiden vähentämiseksi. Lapsien ja heidän vanhempiensa toiveissa korostui erityisesti lähi- ja paikallisympäristön kehittäminen: kerhoja jokaisen ulottuville, puistot ja leikkialueet kuntoon, paremmat pyöräilytiet ja koulun liikuntatilojen vapaampi käyttö oppituntien ja seuratoiminnan ulkopuolella.

## 6 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Aiempien lukujen tarkoituksena on ollut luoda monipuolinen teoreettinen tausta lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen liittyen. Ilmiötä on pyritty lähestymään liikuntakulttuuria ja siinä tapahtuneita muutoksia kuvaten sekä olemassa olevaa teoreettista tietoa hyödyntäen. Tämän teoreettisen taustoituksen pohjalta muodostin seuraavanlaiset tutkimusongelmat, joihin tässä tutkimuksessa haen vastauksia.

### **Tutkimusongelmat:**

1. Omaehtoisen liikunnan harrastaminen
  - 1.1 Kuinka paljon kuudesluokkalaiset harrastavat omaehtoista liikuntaa?
  - 1.2 Mistä kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan harrastaminen koostuu?
    - 1.2.1 Missä muodossa omaehtoista liikuntaa harrastetaan?
    - 1.2.2 Missä ympäristöissä omaehtoista liikuntaa harrastetaan?
    - 1.2.3 Kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan?
    - 1.2.4 Mitkä ovat omaehtoisen liikunnan harrastamista mahdollisesti rajoittavat tekijät?
    - 1.2.5 Millaista toimintaa välitunneilla harrastetaan?
2. Organisoidun liikunnan harrastaminen
  - 2.1 Kuinka moni kuudesluokkalaisista harrastaa ohjattua liikuntaa?
  - 2.2 Kuinka usein ohjattuihin harjoituksiin osallistutaan ja kuinka kauan harjoitukset keskimäärin kestävät?
  - 2.3 Mitä lajeja ohjatuissa liikuntaharrastuksissa harrastetaan?
  - 2.4 Onko ohjattuun liikuntaan osallistuminen yhteydessä omaehtoisen liikunnan harrastamiseen?

### 3. Ajankäyttö

3.1 Millaisia toimintoja kuudesluokkalaisten vapaa-ajankäyttö sisältää?

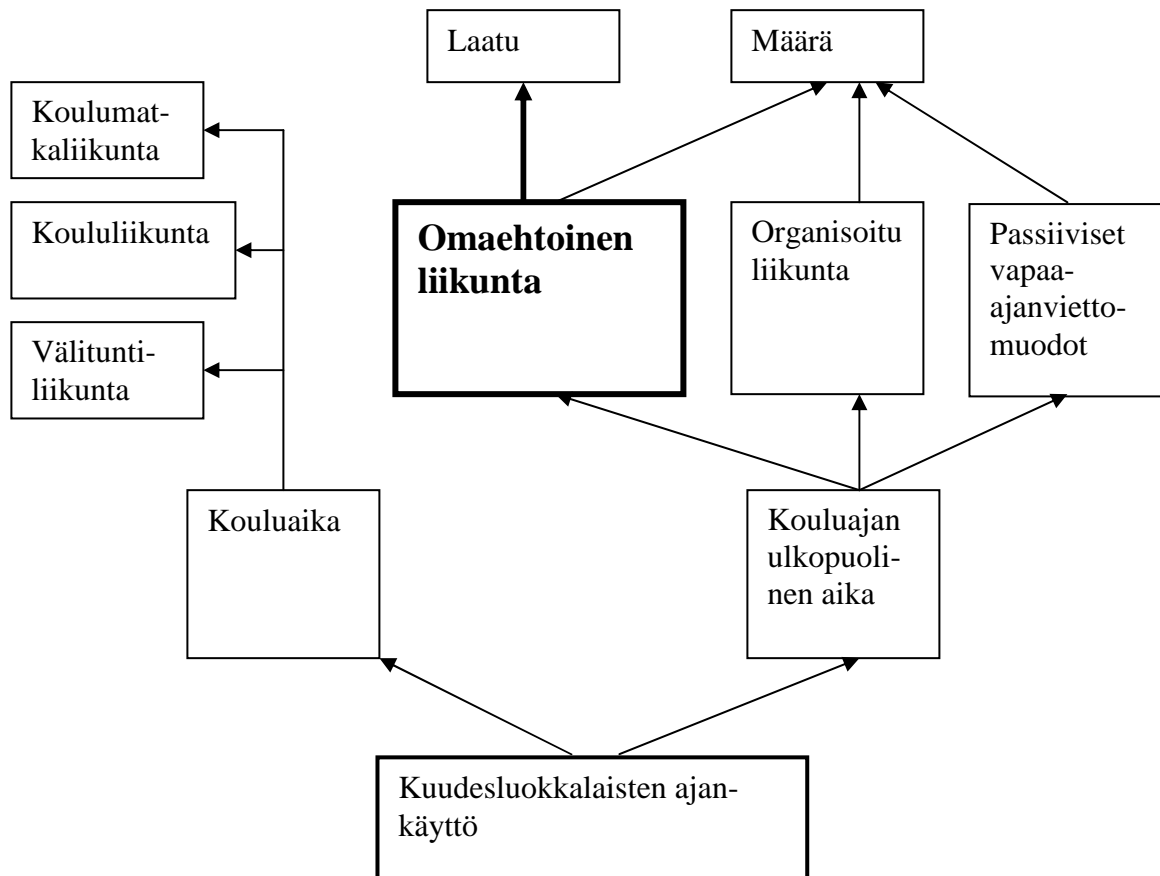
3.2 Millainen asema liikunnan harrastamisella on suhteessa muihin harrastuksiin ja vapaa-ajanviettomuotoihin?

3.3 Kuinka paljon on liikunnan vuorokautinen kokonaismäärä?

3.3 Miten kuudesluokkalaisten ajankäyttö jakaantuu fyysisen aktiivisuuden osalta?

Kuten jo johdantokappaleessa asiaa pohjustin, muodostaa omaehtoinen liikunta ja sen tarkastelu tutkimuksen keskeisen ytimen. Tutkimuksen viitekehysten (kuvio 3) tarkoituksena on saattaa tausta, johon tutkimusongelmien asettelu perustuu, ymmärrettävämpään muotoon. Tutkimuksen viitekehystä tarkasteltaessa huomio kannattaa kiinnittää kuvion oikeaan reunaan, sillä koulu-aika ja sen liikunnallinen aktiivisuus toimii tutkimusta taustoittavana tekijänä varsinaisten tutkimusongelmien muodostuessa pääasiallisesti kouluajan ulkopuoliseen aikaan nivoutuvista tekijöistä.

### Viitekehys:



**Kuvio 3.** Tutkimuksen viitekehys

## 7 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

Kyselylomakkeeseen (Liite 1) vastasi yhteensä 100 ja ajankäyttöpäiväkirjaan (Liite 2) 83 kuudennen luokan oppilasta eräästä Keski-Suomen alakoulusta. Kyseinen koulu valittiin tutkimukseen aineiston keräämiseen liittyvistä käytännön syistä: tutkimus suoritettiin Jyväskylältä käsin, jolloin taloudellisten ja ajankäyttöisten kuormitusten kohtuullistamiseksi tutkittava kohdejoukko oli perusteltua valita Keski-Suomen alueilta. Käytännön syitä ajatellen tutkimus olisi luonnollisesti ollut yksinkertaisinta suorittaa Jyväskylän alueella. Yliopistokaupunkina Jyväskylän kouluissa suoritetaan kuitenkin tavallista enemmän erilaisia tutkimuksia, joten yksittäisten koulujen kuormittamisen välttämiseksi oli perusteltua kerätä tutkimusaineistoa Jyväskylän ulkopuolella. Tutkittavan koulun valintaan vaikutti myös oppilasmäärä: kuudennen luokan oppilaita kyseisessä koulussa oli huomattavasti muita kaupungin kouluja enemmän, mikä mahdollisti aineiston keruun keskittämisen yhteen kouluun.

**Taulukko 2.** Tutkimuksen kohdejoukko

	Tytöt (n)	Pojat (n)	yht. (n)
kyselylomake	54	46	100
ajankäyttöpäiväkirja	50	33	83

### 7.2 Aineiston keruu

Aineiston keräämiseen tiedusteltiin lupaa tutkimuksen kohteena olleen koulun rehtorilta kaksi viikkoa ennen varsinaisen kyselyn suorittamista (Liite 3). Rehtori antoi myöntymyksensä tutkimuksen toteuttamiselle, jonka jälkeen tarvittiin myös kuudesluokkalaisten vanhempien lupa tutkimuksen toteuttamiseen. Koululle toimitettiin vanhemmille suunnattu lupapyyntö tutkimukseen liittyen, jonka tarkoituksena oli myös informoida vanhempia tutki-



muksen tarkoituksesta (Liite 4). Vanhemmille suunnatun kirjeen jakamisesta oppilaille, sekä sen palauttamisesta sovitun ajan puitteissa, vastasivat luokanopettajat. Vanhemmille suunnattu lupapyyntö jaettiin jokaiselle koulun 115 kuudennen luokan oppilaalle. Suurin osa vanhemmista uskoutui antamaan lapsensa tutkimuskäyttöön, joten varsinaista aineiston keräämistä päästiin toteuttamaan maaliskuussa 2009 viikkojen 13 ja 14 aikana.

Tutkimuksen aiheeseen ja käytettyihin tutkimusmetodeihin liittyen tutkijan henkilökohtainen läsnäolo tutkimuksen ohjeistamisessa oli välttämätöntä. Luokanopettajien kanssa ennakoon sovittiin ajankohta, jolloin tutkija saapui paikalle kertomaan tutkimuksensa tarkoituksesta, ohjeistamaan ajankäyttöpäiväkirjaan vastaamisessa sekä keräämään kyselylomakkeella kerätyn aineiston. Samalla tutkijalla oli mahdollisuus selventää vastaamisen kannalta olennaisia käsitteitä sekä kertoa tutkimuksen luottamuksellisuuteen liittyvistä yksityiskohdista. Aikaa ohjeistamiseen varattiin yksi oppitunti jokaista kuudennen luokan ryhmää kohden. Täytetyt ajankäyttöpäiväkirjat oppilaat palauttivat ennalta määrättyyn ajankohtaan mennessä omille opettajilleen, joilta tutkija kävi henkilökohtaisesti aineiston noutamassa. Ajankäyttöpäiväkirjojen osalta aineistoon muodostui odotetusti hieman suurempi kato, joka selittyy suurelta osin oppilailla esiintyneistä inhimillisistä muistihäiriöistä sekä päiväkirjan täyttämisen ja palauttamisen vaikeudesta.

### 7.3 Mittarit

Emeritusprofessori Risto Telaman antamien henkilökohtaisten asiantuntijaohjeiden perusteella tutkimuksessa päädyttiin käyttämään kyselylomakkeen ja ajankäyttöpäiväkirjan yhdistelmää. Aiemmin vastaavaa menetelmää on käytetty ainakin LAPS SUOMEN - tutkimuksessa (Nupponen ym. 2005).

Kyselylomakkeella (Liite 1) haluttiin kerätä perustietoa kuudesluokkalaisten liikunnan harrastamiseen liittyen. Tarkasteltavia muuttujiksi valittiin ohjattuun liikuntaan osallistuminen (kysymykset 1 – 4) sekä omaehtoisen liikunnan harrastaminen (kysymykset 5 – 10). Kysymyksiä oli aikaisemmin käytetty muun muassa WHO -koululaistutkimuksessa (Kannas &

Tynjälä 1998) sekä LAPS SUOMEN -tutkimuksessa (Nupponen ym. 2005), joten kyselylomakkeen osalta esitestaamista ei koettu tarpeelliseksi.

Ajankäyttöpäiväkirjan tarkoituksena oli kerätä kokonaisvaltaisempaa tietoa kuudesluokkalaisten ajankäyttöön, erilaisiin harrastuksiin ja liikuntaan liittyen. Lapsia pyydettiin merkitsemään ajankäyttöä koskevat tiedot yhden vuorokauden osalta. Vuorokausi oli jaettu 15 minuutin lohkoihin, joihin oppilaita pyydettiin merkitsemään toiminto, jota he pääasiassa ovat kyseisenä aikana suorittaneet. Lisäksi vapaa-ajan osalta lapsia pyydettiin merkitsemään kenen kanssa ja missä toiminta tapahtui sekä mitä kulkuvälinettä he mahdollisesti olivat käyttäneet. Tutkimuksen kohdejoukko muodostui viidestä eri luokasta (6A – 6E), joista jokaiselle arvottiin ajankäyttöpäiväkirjan osalta oma tutkittava viikonpäivä. Näin ollen ajankäyttöpäiväkirjan kokonaistapausten määrä (N=89) jakautui siten, että vastauksista 49 koski arkipäivää ja 40 viikonlopun päiviä.

Tutkimuksessa käytetty ajankäyttöpäiväkirja on laadittu Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksessa (1979) käytetystä päiväkirjapohjasta. Ajankäyttöpäiväkirjan ulkoasuun ja sisältöön on vaikuttanut myös LAPS SUOMEN -tutkimuksessa (Nupponen ym. 2005) käytetty aikajanapäiväkirjaan tutustuminen.

#### 7.4 Aineiston käsittely- ja analysointimenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä ja aineistoa käsiteltiin tilastollisesti SPSS -ohjelman avulla (SPSS 15.0 for Windows, taulukko 3). Kyselylomakkeista sekä ajankäyttöpäiväkirjoista saatu informaatio koodattiin tietokoneelle numeeriseen muotoon muuttujaluetteloksi. Koodaus tarkistettiin tutkimalla muuttujien maksimi- ja minimiarvoja sekä frekvenssijakaumia. Kaikista kyselylomakkeiden kysymyksistä muodostettiin yksi tai useampia muuttujia. Ajankäyttöpäiväkirjoista saatua informaatiota käsiteltiin siten, että koodausvaiheessa jokainen vuorokauden aikana esiintynyt toiminto muodosti oman muuttujan. Koodausvaiheen jälkeen osassa muuttujia tehtiin luokittelua informaation tiivistämiseksi. Analysointivaiheessa käytettiin myös muuttujien yhdistämistä.

Kuudesluokkalaisten kokonaisajankäyttöä kuvaamaan muodostettiin yhdeksän pääluokkaa: nukkuminen, ruutuaika, liikunnallinen aktiivisuus, hygienia ja ravitseminen, sisäleikit, muut harrastukset, koulutyö, perheen kanssa vietetty aika sekä kavereiden kanssa oleilu. Nukkumisella tarkoitettiin yöunen määrää. Ruutuaika muodostui television, tietokoneen ja konsolipelien äärellä vietetystä ajasta. Liikunnallinen aktiivisuus -muuttuja muodostettiin laskeamalla yhteen omaehtoinen ja organisoitu liikunnan harrastaminen. Hygienia ja ravitseminen -luokkaan sisältyi kaikki tutkittavana olleen vuorokauden aikana suoritettut ruokailut sekä henkilökohtaiseen hygieniaan liittyneet toimet. Sisäleikkeihin laskettiin ajanviettomuodot, kuten lautapelien pelaaminen, askartelu, virkkaaminen ja leipominen. Muita harrastuksia -muuttuja muodostui lukemisesta, piirtämisestä, soittamisesta ja vastaavista harrastuksista. Koulutyöhön laskettiin kuuluvaksi läksyjen tekoon ja kokeisiin lukemiseen käytetty aika. Perheen ja kavereiden kanssa vietetyksi ajaksi laskettiin vanhempien, siskojen ja veljien tai kavereiden kanssa vietetty aika, joka ei sisältänyt liikunnallista aktiivisuutta.

**Taulukko 3.** Käytetyt tilastolliset analysointimenetelmät

Menetelmä	Käyttötarkoitus:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frekvenssit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aineiston kuvailu</li> </ul> -organisoitua ja ohjattua liikuntaa harrastavien määrä, harrastuskertojen useus ja kesto, liikunnan toteuttamisympäristöt, harrastetut lajit ja liikuntamuodot
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ristiintaulukointi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muuttujien vertailu</li> </ul> -liikuntaa ja ajankäyttöä kuvaavien muuttujien vertailu sukupuolen ja viikonpäivän mukaan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskiarvojen vertailu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• T-testi</li> </ul> -sukupuolten väliset erot ohjatun ja omaehtoisen liikunnan harrastamisessa, omaehtoisen liikunnan harrastamismäärän erot arkena

	ja viikonloppuna, ohjattuihin harjoituksiin osallistumisen yhteys omaehtoisen liikunnan harrastamiseen, ajankäyttöä kuvaavien muuttujien väliset erot sukupuolten ja viikonpäivien välillä
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tilastollisia merkitsevyyden tasoja:

$p < .001$  \*\*\* = tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p < .01$  \*\* = tilastollisesti merkitsevä

$p < .05$  \* = tilastollisesti melkein merkitsevä

### 7.5 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetti voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla kuvataan tutkimuksen yleistettävyyttä sekä millaiseen joukkoon se mahdollisesti on yleistettävissä. Sisäinen validiteetti sen sijaan kuvaa tutkimuksen omaa luotettavuutta. (Metsämuuronen 2005, 57.) Tutkimukseen liittyvä aineisto kerättiin harkinnanvaraisesti valitusta keskisuomalaisesta alakoulusta. Kyseessä on siis vain tätä kyseistä koulua koskeva näyte, eivätkä tutkimuksen tulokset ole yleistettävissä koskemaan laajempaa joukkoa. Tutkimuksen ulkoista validiteettia ei näin ollen voida pitää kovinkaan korkeana. Toisaalta tutkimus on kerätty suhteellisen pienestä kaupungista, jolloin otanta ( $n=102$ ) voitaisiin nähdä riittävänä edustamaan ainakin kyseisen kaupungin kuudesluokkalaisia ja antamaan suunta- viivoja keskisuomalaisille kuudesluokkalaisille.

Tutkimuksen sisäistä validiteettia tarkastellessa voidaan selvittää ovatko käsitteet oikeita, onko teoria oikein valittu, onko mittari oikein muodostettu, mitataanko mittarilla sitä mitä on tarkoituskin mitata tai mitkä tekijät mittaustilanteissa vaikuttavat mahdollisesti luotettavuutta alentavasti. (Metsämuuronen 2005, 57.) Tähän tutkimukseen oman haasteellisuutensa toi avainkäsitteiden tulkinnallisuus. Tutkimuksen selkeyttämiseksi päädyttiin johdannon yhteyteen laatimaan käsitteille oma alalukunsa, jossa läpi tutkimuksen esiintyvät avainkä-

sitteet on pyritty esittämään tiiviisti ja mahdollisimman ymmärrettävässä muodossa. Avainkäsitteiden määritelmät esiteltiin kohdejoukon mukaan sovitettuna versiona ennen varsinaiseen kyselyyn vastaamista ja ajankäyttöpäiväkirjan täyttämistä.

Tutkimuksessa käytettävien mittarien luotettavuuden suhteen suurin huomio kiinnittyi ajankäyttöpäiväkirjaan. Kyselylomakkeen kysymyksiä oli käytetty aikaisemmin merkittävässä kansallisissa lasten ja nuorten liikuntaa ja liikunta-aktiivisuutta koskevissa tutkimuksissa, joten perusteltua oli uskoa, että kyselylomakkeen osalta mittari oli oikein muodostettu ja mittari mittasi sitä mitä oli tarkoituskin mitata. Ajankäyttöpäiväkirjan osalta luotettavuutta pyrittiin lisäämään huolellisen esivalmistelun avulla: ajankäyttöpäiväkirjan lopulliseen ulkoasuun ja sisältöön vaikutti seminaariryhmältä saatu palaute sekä Emeritusprofessori Risto Telamalta saadut neuvot. Lopullisen ulkomuotonsa ajankäyttöpäiväkirja saavutti näin ollen vasta useiden muokkausvaiheiden jälkeen.

Tutkimuksen sisäistä validiteettia pyrittiin parantamaan myös aineiston keräämisen yhteydessä, jossa tutkijan henkilökohtainen läsnäolo mahdollisti kohdejoukon motivoinnin. Oppilaita motivoitiin täyttämään kyselylomake ja ajankäyttöpäiväkirja huolellisesti korostamalla aihepiirin ajankohtaisuutta ja sitä, että oppilaat voivat vastauksillaan antaa arvokasta tietoa heidän ikäluokkansa liikunnan harrastamiseen ja ajankäyttöön liittyen. Tutkijan henkilökohtainen läsnäolo vaikutti varmasti myös ”tutkimusilmapiiriin” syntymiseen: oppilaat olivat aidon innostuneita, kun vieras henkilö saapuu juuri heidän kouluunsa tekemään tutkimusta. Ajankäyttöpäiväkirjan täyttäminen jäi oppilaiden omalla ajalla tapahtuvaksi. Ajankäyttöpäiväkirjan täyttäminen vaati myös suhteellisen paljon vaivannäköä, ja uskon että ilman henkilökohtaista läsnäoloa ja motivointia olisi vastauksiin paneutuminen jäänyt huomattavasti alemmalle tasolle.

Tutkimuksen sisäiseen luotettavuuteen vaikutti osaltaan myös luottamuksellisuuden korostaminen. Kohdejoukon vastauksia käsiteltiin pelkästään tutkimusnumeroiden avulla, joten näin ollen yhdenkään oppilaan henkilöllisyys ei noussut esille missään vaiheessa tutkimusta. Oppilaille kerrottiin, että vastaukset tulevat vain tutkijan käyttöön. Luottamuksellisuuden takaaminen oli tärkeää etenkin ajankäyttöpäiväkirjan osalta: kohdejoukon tuli raportoi-

da tekemisiään yhden vuorokauden osalta, joten mahdollisimman totuudenmukaisten vastausten saavuttamiseksi oppilaille tuli antaa vahvat perusteet tutkimuksen luottamuksellisuudesta.

Mittauksen tai tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Valli 2001, 92). Tässä tutkimuksessa sattumanvaraisten tulosten esiintymistä pyrittiin vähentämään kahden eri mittarin käytöllä – esimerkiksi lasten kokonaisliikunta-aktiivisuuden määrittämistä ajatellen olisi pelkästään yhtä mittaria käyttämällä saavutettu todennäköisesti huomattavasti epäluotettavampia tuloksia. Käytössä olleista mittareista ajankäyttöpäiväkirjan avulla on todettu saavutettavan vähemmän sattumanvaraisia tuloksia (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006, 6).

## 8 TULOKSET

### 8.1 Omaehtoiseen liikuntaan osallistuminen

Omaehtoisella liikunnalla tarkoitettiin seuratoiminnan, kouluajan ja muun ohjatun toiminnan ulkopuolista liikunnan harrastamista. Kyselylomakkeeseen vastanneista 94 % ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa (taulukko 4). Sadasta kyselylomakkeeseen vastanneesta vain 6 prosenttia ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa kerran viikossa tai vähemmän. Liikunnallisesti passiivisten pienen osuuden lisäksi merkille pantavaa oli lähes päivittäin liikkuvien runsas määrä: tytöistä vajaa kolmannes ja pojista lähes puolet ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa lähes päivittäin. Taulukossa 4 esitetyistä vaihtoehdoista muodostettiin myös omaehtoisen liikunnan useutta kuvaava keskiarvo, joka osoittaa kohdejoukon harrastavan omaehtoista liikuntaa keskimäärin 4 – 5 kertaa viikossa. Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa omaehtoisen liikunnan harrastamisen useuden osalta.

Kyselylomakkeella kerätyn tiedon pohjalta yksittäisen omaehtoisen liikunnan harrastamiskerran kestoksi muodostui noin puolitoista tuntia. Kuten taulukosta 5 voidaan havaita, noudattelee tyttöjen ja poikien omaehtoisen liikuntakerran kesto samoja linjoja aina kahteen viimeiseen luokkaan saakka: pojista vajaa kolmannes ilmoitti liikkuvansa kerrallaan omaehtoisesti noin 3 tuntia tai enemmän, kun tyttöillä vastaava osuus jäi hieman päälle kymmenen prosenttiin. Näin ollen myös poikien omaehtoisen liikuntakerran keston keskiarvo nousi lähemmäs kahta tuntia tyttöjen jäädessä alle puoleentoista tuntiin. Sukupuolten välillä ei kuitenkaan todettu tilastollisesti merkitsevää eroa omaehtoisen liikuntakerran kestossa ( $p=.06$ ).

Ajankäyttöpäiväkirjojen osalta omaehtoiseen liikuntaan käytettyä aikaa tarkasteltiin yhden vuorokauden kokonaismäärällä. Analysointivaiheessa omaehtoiseksi liikunnaksi tulkittiin kaikki aktiivisuustasoltaan vähintään kävelyä vastanneet toiminnot, jotka olivat kestoltaan 15 minuuttia tai enemmän. Kohderyhmän keskiarvoksi muodostui lähes tasan kaksi ja puoli

tuntia omaehtoista liikuntaa per vuorokausi (taulukko 6). Tutkittavan vuorokauden aikana vähintään tunnin omaehtoisesta liikuntaa oli harrastanut lähes yhdeksän kymmenestä (88 %) päiväkirjan täyttäneestä.

Kyselylomakkeesta saadut tulokset antoivat suuntaa, jonka mukaan pojat harrastaisivat tyttöjä enemmän omaehtoista liikuntaa, etenkin harrastamisen keston osalta. Ajankäyttöpäiväkirjoista saatu informaatio osoittaa kuitenkin kohdejoukon tyttöjen harrastavan vuorokautisella kokonaismäärällä mitattuna jopa poikia enemmän omaehtoista liikuntaa keskiarvojen jäädessä kuitenkin hyvin lähelle toisiaan (taulukko 6).

Omaehtoisen liikunnan harrastamista tarkasteltiin ajankäyttöpäiväkirjoissa myös tutkittavana olleen viikonpäivän mukaan (taulukko 7). Tutkittavana olleet viikonpäivät jaettiin arkipäiviin ja viikonloppupäiviin, joiden vertailu osoitti kohderyhmän harrastavan omaehtoista liikuntaa tilastollisesti melkein merkitsevästi ( $p=.027$ ) enemmän viikonlopun aikana: arkipäivinä omaehtoista liikuntaa harrastettiin keskimäärin reilu kaksi tuntia, kun viikonlopun päivien keskiarvoksi muodostui hieman vajaa kolme tuntia.

**Taulukko 4.** Omaehtoisen liikunnan harrastamisen useus (tiedot kyselylomakkeista)

	<i>Tytöt (n=54)</i>	<i>Pojat (n=46)</i>	yht. (n=100)
	%	%	%
En harrasta liikuntaa vapaa-ajallani	2	0	1
Kerran kuukaudessa	0	2	1
Kerran viikossa	2	7	4
2-3 kertaa viikossa	40	28	35
4-5 kertaa viikossa	28	17	23
Lähes päivittäin	28	46	36
Yht.	100	100	100
<b>Keskiarvo</b>	4,76	4,98	4,86

(Keskiarvo laskettu asteikolta 1=en harrasta liikuntaa vapaa-ajallani, 2=kerran kuukaudessa, 3=kerran viikossa, 4=2-3 kertaa viikossa, 5=4-5 kertaa viikossa, 6=lähes päivittäin)



**Taulukko 5.** Omaehtoisen liikuntakerran kesto (tiedot kyselylomakkeista)

	<i>Tytöt (n=54)</i>	<i>Pojat (n=46)</i>	yht. (n=100)
	%	%	%
En yhtään	2	0	1
Noin puoli tuntia	15	11	13
Noin tunnin	40	35	38
Noin 2 tuntia	30	24	27
Noin 3 tuntia	9	22	15
Enemmän kuin 3 tuntia	4	8	6
Yht.	100	100	100
<b>Keskiarvo</b>	3,41	3,83	3,60

(Keskiarvo laskettu asteikolta 1=en yhtään, 2=noin puoli tuntia, 3=noin tunnin, 4=noin 2 tuntia, 5=noin 3 tuntia, 6=enemmän kuin 3 tuntia)

**Taulukko 6.** Omaehtoisen liikunnan harrastamisen kokonaismäärä (tiedot ajankäyttöpäiväkirjoista)

sukupuoli	n	keskiarvo (h/vrk)	keskihajonta
tyttö	50	2,53	1,80
poika	33	2,44	1,33
Yhteensä	83	2,49	1,62

**Taulukko 7.** Kohdejoukon omaehtoisen liikunnan harrastaminen arkipäivinä ja viikonloppuna (tiedot ajankäyttöpäiväkirjoista)

	n	ka (h/vrk)	kh
Arkipäivä	48	2,16	1,49
Viikonloppu	35	2,95	1,69
Yhteensä	83	2,49	1,62

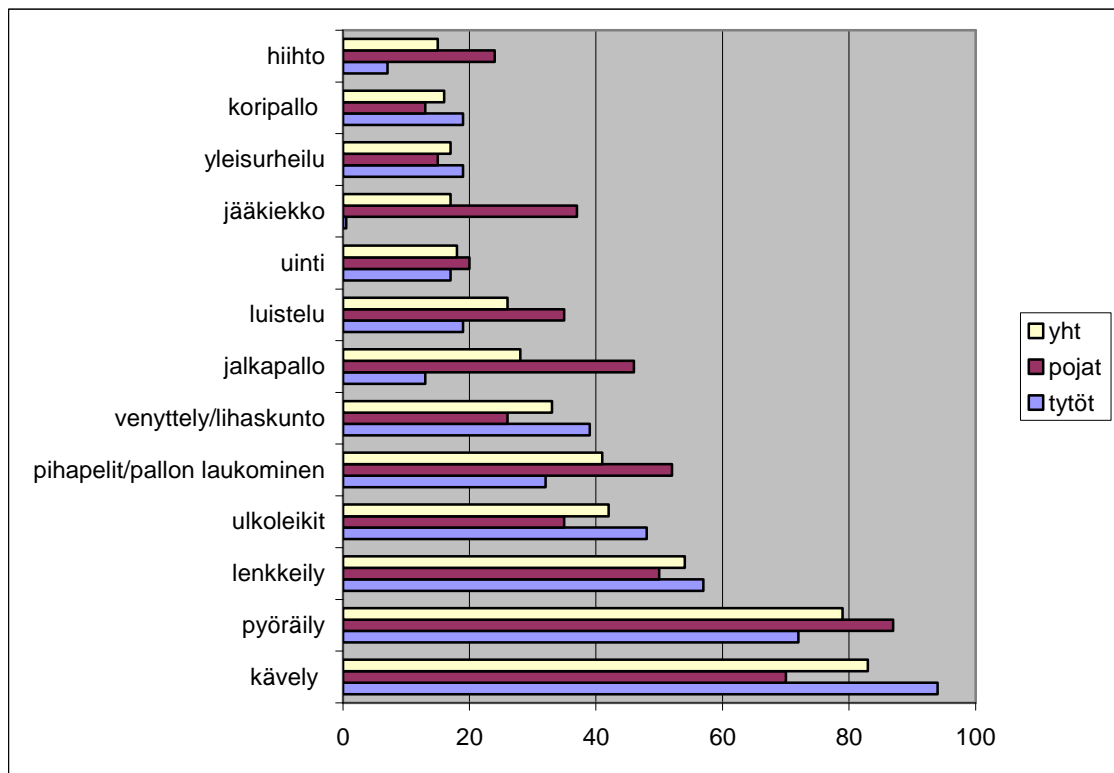
**P<.05\***

### 8.1.1 Omaehtoisen liikunnan harrastamismuodot

Ajankäyttöpäiväkirjalla kerätyn tiedon mukaan selvästi suosituimmaksi omaehtoisen liikumisen muodoksi nousi kävely, jota tutkittavana olleen vuorokauden aikana vähintään 15 minuuttia oli harrastanut yli kolme viidesosaa kaikista ajankäyttöpäiväkirjan täyttäneistä. Seuraavaksi yleisimpiä omaehtoisen liikunnan muotoja olivat pyöräily (37 %), ulkoleikit (36 %), shoppailu (11 %), pihapelit (10 %), lenkkeily (8 %), venyttely (6 %), uinti (5 %) ja hevosten hoito (4 %). Sukupuolten välisessä vertailussa pojat harrastivat tyttöjä enemmän ulkoleikkejä, pihapelejä, lenkkeilyä, pyöräilyä ja venyttelyä tyttöjen ollessa aktiivisempia kävelyn, shoppailun ja hevosten hoidon osalta.

Kyselylomakkeessa omaehtoisen liikunnan laatua koskevat kysymykset osoitettiin koskemaan kevätlukukautta 2009. Omaehtoisen liikunnan toteuttamismuotoihin liittyneiden vastausten osalta suoritettiin luokittelu säännöllisesti (kaksi kertaa viikossa tai enemmän) harrastettuihin ja ei säännöllisesti (kerta viikossa tai vähemmän) harrastettuihin omaehtoisen liikunnan toteuttamismuotoihin. Tämän luokittelun mukaisesti yleisimmin harrastetuiksi omaehtoisen liikkumisen muodoiksi (kuvio 4) nousivat kävely ja pyöräily, joita molempia kevätlukukauden aikana oli säännöllisesti harrastanut noin neljä viidesosaa vastanneista. Kävelyn ja pyöräilyn jälkeen säännöllisimmin harrastettuja omaehtoisen liikunnan muotoja olivat lenkkeily (54 %), ulkoleikit (42 %) ja pihapelit/pallon laukominen (41 %).

Sukupuolten väliset erot omaehtoisen liikunnan toteuttamisen muodoissa korostuivat kyselylomakkeella kerätyissä tiedoissa. Yleisimpien liikuntamuotojen osalta tytöt kävelivät, lenkkeilivät, venyttelivät ja harrastivat ulkoleikkejä poikia säännöllisemmin. Pojat vastavasti pyöräilivät, pelailivat pihapelejä, laskettelivat ja hiihtivät tyttöjä ahkerammin. Pallolajit olivat lähes yksinomaan poikien harrastamia poikkeuksena kuitenkin koripallo, jota tytöt harrastivat omaehtoisesti jopa hieman poikia enemmän. Uutta liikuntakulttuuria ilmentävät lajit, kuten skeittaus, parkour ja paintball, olivat pelkästään poikien harrastamia. Skeittauksen, parkourin ja paintballin osalta mainittavaa on myös suhteellisesti suuri harrastajamäärä: kyseisiä lajeja harrasti pojista yhteensä sama määrä kuin jalkapalloa. Pelkästään tyttöjen harrastamia lajeja olivat odotetusti aerobic ja ratsastus.



**Kuvio 4.** Säännöllisesti harrastetut omaehtoisen liikunnan muodot kevätlukukauden 2009 aikana (%) (tiedot kyselylomakkeista)

### 8.1.2 Omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöt

Ajankäyttöpäiväkirjojen mukaan omaehtoista liikuntaa toteutettiin lähes tulkoon pelkästään pyörätiellä (89 %), kotona/omalla pihalla (53 %) tai kaupungilla (17 %). Kohdejoukon osalta huomioitavaa oli varsinaisten liikuntapaikkojen vähäinen käyttö: pururataa, palloilusalia, uimahallia, jäähallia ja kuntosalia oli tutkittavien vuorokausien aikana käyttänyt yhteensä vain noin 10 % kaikista omaehtoista liikuntaa harrastaneista. Käytetyissä omaehtoisen liikunnan harrastamisympäristöissä ei esiintynyt juurikaan eroja sukupuolten välillä. Ainoastaan omaa pihaa pojat (kaksi kolmasosaa) käyttivät tyttöjä (44 %) useammin.

Kyselylomakkeen mukaan kevätlukukauden aikana yleisimmin käytettyjä omaehtoisen liikunnan toteuttamisympäristöjä olivat pyörätie (78 %), uimahalli (64 %), ulkojääkenttä (63 %) ja mäki mäenlaskuun/hiihtomaa (60 %). Lisäksi noin puolet vastanneista ilmoitti käyttäneensä kuluneen lukuvuoden aikana omaehtoisen liikunnan toteuttamiseen ulkoilumaastoa/metsää, koulun pihaa, hiihtolatua, ulkokenttää tai palloiluhallia.

### 8.1.3 Kenen kanssa omaehtoista liikuntaa harrastetaan

Harrastamisympäristöjen ja -muotojen ohella tutkittiin myös kenen kanssa omaehtoista liikuntaa yleisimmin harrastetaan. Selvästi yleisimmäksi nousi omaehtoisen liikunnan harrastaminen kaverin/kavereiden kanssa: kaikista omaehtoista liikuntaa harrastaneista 85 % oli toteuttanut sitä kaverin/kavereiden kanssa. Yksin omaehtoista liikuntaa toteutti tutkittavan vuorokauden aikana noin kaksi kolmasosaa vastanneista. Perheen (vanhemmat, isovanhemmat, siskot, veljet) kanssa omaehtoista liikuntaa ilmoitti harrastaneensa vain noin neljännes. Sukupuolten välille suurin ero syntyi omaehtoisen liikunnan yksin toteuttamisessa: pojista lähes jokainen, ja tytöistä vain vajaa puolet, oli harrastanut omaehtoista liikuntaa yksin tutkittavan vuorokauden aikana. Tytöistä vastaavasti lähes jokainen oli harrastanut omaehtoista liikuntaa kaverin kanssa pojilla vastaavan osuuden jäädessä kahteen kolmasosaan. Tytöt harrastivat poikia enemmän liikuntaa myös perheenjäsenten kanssa.

#### 8.1.4 Omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittavat tekijät

Kohdejoukolta tiedusteltiin myös mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat omaehtoisen liikunnan harrastamista. Sadasta vastanneesta noin kolmannes ei ilmoittanut mitään omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittavaa tekijää. Rajoittavia tekijöitä maininneitten osalta esille nousi laaja kirjo erilaisia tekijöitä, joista selvästi yleisimmäksi muodostui ajanpuute: noin neljänneksen mielestä omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittaa kiireellisyys ja harrastusten päällekkäisyys. Loput esille nousseista tekijöistä jakaantuivat tasaisesti: noin viisi prosenttia vastanneista koki koulukiireiden, harrastusten kustannusten, terveydellisten syiden, oman jaksamattomuuden, sopivan harrastuksen ja harrastuskaverin puutteen, salivuorojen vähäisyyden tai pitkien välimatkojen rajoittavan omaehtoisen liikunnan harrastamista.

#### 8.1.5 Välituntiliikunta

Välituntien aikaista toimintaa tutkittiin kysymällä mitä kuudesluokkalaiset yleensä tekevät välitunneilla. Syntyneistä vastauksista muodostettiin kaksi osallistumista kuvannutta ryhmää: osallistun useimmilla tai kaikilla välitunneilla ja osallistun harvoin tai en yhdelläkään välitunnilla. Tämän jaottelun mukaisesti suosituimmaksi välituntien viettomuodoksi osoitettiin kavereiden kanssa oleskelu ja juttelu, jota useimmilla tai kaikilla välitunneilla ilmoitti harrastaneensa kolme neljäsosaa vastanneista. Seuraavaksi harrastetuimpia välituntiaktiiviteetteja olivat kävely (55 %), pallopelien pelaaminen (33 %) liikuntaleikit (20 %), toisten passiivinen seuraaminen (20 %) ja ei liikunnalliset leikit (10 %). Sukupuolten välisessä vertailussa eroa syntyi toimintaan osallistumisen monipuolisuudessa: poikien välituntitoiminta koostui lähes yksinomaan pallopelien pelaamisesta, kävelystä ja kavereiden kanssa oleskelusta, kun tyttöjen osuudet jakoutuivat tasaisemmin eri välituntien viettomuotojen välillä.

## 8.2 Organisoitun liikunnan harrastaminen

### 8.2.1 Ohjattuun liikuntaan osallistumisen aktiivisuus

Kyselylomakkeesta saatujen tietojen mukaan kohdejoukosta kaksi kolmasosaa osallistui säännöllisesti ohjattuun liikuntaan (taulukko 8). Kohdejoukon tytöt osallistuivat ohjattuun liikuntaan hieman poikia aktiivisemmin: tytöistä 70 % ja pojista noin kolme viidesosaa harrasti liikuntaa ohjatuissa harjoituksissa. Sukupuolten välillä ei kuitenkaan todettu tilastollisesti merkitsevää eroa organisoituun liikuntaan osallistumisessa.

Organisoituun liikuntaan osallistuneista kaksi kolmasosaa harrasti liikuntaa urheiluseuran järjestämissä harjoituksissa. Kolmasosa vastanneista ilmoitti toteuttavansa organisoitua liikuntaa ”muualla”. Tämä kolmannes muodostui pääasiallisesti tanssin, ratsastuksen ja pehmoniekkailun harrastajista. Koulun kerhoissa liikuntaa ilmoitti harrastavansa vain yksi oppilas. Sukupuolten välinen vertailu osoittaa, että pojilla ohjatun liikunnan harrastaminen tapahtui pääasiallisesti (noin 85 %) urheiluseuran harjoituksissa, kun tytöistä puolet ilmoitti harrastavansa ohjattua liikuntaa urheiluseurassa ja puolet ”muualla”.

**Taulukko 8.** Ohjattuun liikuntaan osallistuminen (tiedot kyselylomakkeista)

		Harrastatko liikuntaa ohjatuissa harjoituksissa?				Yhteensä n / %
		En harrasta		Kyllä harrastan		
		n	%	n	%	
Sukupuoli	tyttö	16	30	38	70	54 / 100
	poika	18	39	28	61	46 / 100
Yhteensä		34	<b>34</b>	66	<b>66</b>	100 / 100

### 8.2.2 Ohjattuihin harjoituksiin osallistumisen useus ja harjoitusten kesto

Kuudesluokkalaisten osallistumista ohjattuihin harjoituksiin tarkasteltiin frekvenssien ja niistä saatujen prosenttien avulla (taulukko 9). Yli kaksi kolmasosaa ohjattua liikuntaa harrastavista osallistui harjoituksiin 2 – 3 kertaa viikossa. Kerran viikossa ohjattuihin harjoituksiin osallistui noin viidesosa vastanneista, ja 4 - 5 kertaa viikossa ohjatuista liikkuvia oli enää vain reilun kymmenen prosentin verran. Kaikista ohjattuun liikuntaan osallistuneista (n=66) vain kaksi ilmoitti liikkuvansa ohjatuissa harjoituksissa lähes päivittäin.

Tytöistä noin joka neljäs osallistui ohjattuihin harjoituksiin kerran viikossa pojilla vastaavan lukeman jäädessä alle kymmeneen prosenttiin. Pojista vastaavasti neljä viidestä ilmoitti osallistuvansa ohjattuihin harjoituksiin 2-3 kertaa viikossa, kun tyttöjen osuudeksi muodostui noin 60 %. Neljä kertaa viikossa tai useammin ohjatuissa harjoituksissa liikkuvien osuudet olivat tytöillä ja pojilla varsin samansuuntaisia. Ohjattuihin harjoituksiin osallistumisen useuden osalta sukupuolten välillä ei todettu tilastollisesti merkitseviä eroja.

Kyselylomakkeen mukaan kohderyhmän osalta yksittäisen ohjatun harjoituksen keskimääräiseksi kestoksi muodostui noin 78 minuuttia (taulukko 10). Sukupuolten välisessä vertailussa syntyi tyttöjen ja poikien välille tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ( $p < .001$ ) harjoituksen kestossa: tyttöjen keskimääräinen ohjattu harjoitus oli kestoaltaan noin 72 minuuttia, kun pojilla vastaava lukema oli hieman yli 86 minuuttia.

**Taulukko 9.** Organisoituun liikuntaan osallistuneiden viikoittainen harrastusmäärä (tiedot kyselylomakkeista)

	<i>Pojat</i> (n=28)	<i>Tytöt</i> (n=38)	<b>Yht.</b> (n=66)
	%	%	%
<i>Ohjattu liikunta</i>			
Kerran viikossa	7	26	18
2–3 kertaa viikossa	79	61	68
4–5 kertaa viikossa	11	10	11
Lähes päivittäin	3	3	3
<b>Yht.</b>	100	100	100

**Taulukko 10.** Ohjattujen harjoitusten kesto (tiedot kyselylomakkeista)

sukupuoli	n	ka (min)	kh
tyttö	38	72,24	15,19
poika	27	86,30	14,65
Yhteensä	65	78,08	16,41

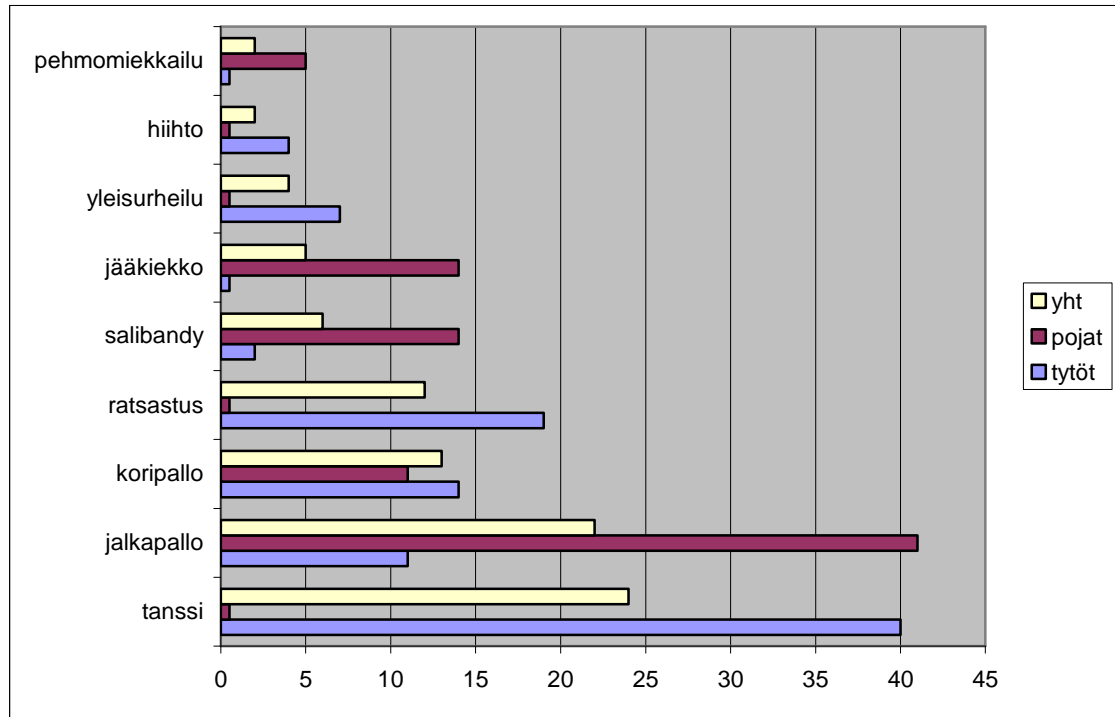
**P<.001\*\*\***

### 8.2.3 Yleisimmin harrastetut lajit

Organisoituun liikuntaan osallistuneiden lajien harrastaminen jakautui siten, että kolme viidesosaa harrasti yhtä lajia ja kolmannes kahta lajia. Kolmen organisoidun liikuntalajin harrastajia kohdejoukosta löytyi yhteensä kolme kappaletta. Suosituimpia organisoidun liikunnan parissa harrastettuja lajeja (kuvio 5) olivat tanssi, palloilulajit sekä ratsastus. Harrastetut lajit jakautuivat selkeästi sukupuolen mukaan: tytöt harrastivat tanssia ja ratsastusta, kun



pojat taas suuntautuivat palloilulajeihin. Huomion arvoista on kuitenkin tyttöjen aktiivisuus jalkapallon ja koripallon harrastamisessa.



**Kuvio 5.** Organisoituun liikuntaan osallistuneiden tyttöjen ja poikien harrastamat lajit (%) (tiedot kyselylomakkeista)

#### 8.2.4 Ohjattuun liikuntaan osallistumisen ja omaehtoisen liikunnan välinen yhteys

Ohjattuun liikuntaan osallistumisen ja omaehtoisen liikunnan harrastamisen välistä yhteyttä tarkasteltiin vertailemalla ajankäyttöpäiväkirjoista saatua ohjattuun liikuntaan osallistuneiden ja ei-osallistuneiden harrastaman omaehtoisen liikunnan kokonaismäärää (omaehtoisen liikunnan kokonaismäärä esitetty aiemmin taulukossa 6). Keskiarvojen vertailu (taulukko 11) osoitti, että ohjattuun liikuntaan osallistumattomien ryhmä liikkui omaehtoisesti huomattavasti ohjattuun liikuntaan osallistuvia enemmän, joskin huomion arvoista on myös hajonnan suuri määrä. Tilastollisesti merkitsevää eroa ryhmien välillä ei kuitenkaan havaittu.

**Taulukko 11.** Ohjatun- ja omaehtoisen liikunnan välinen yhteys (tiedot ajankäyttöpäiväkirjoista)

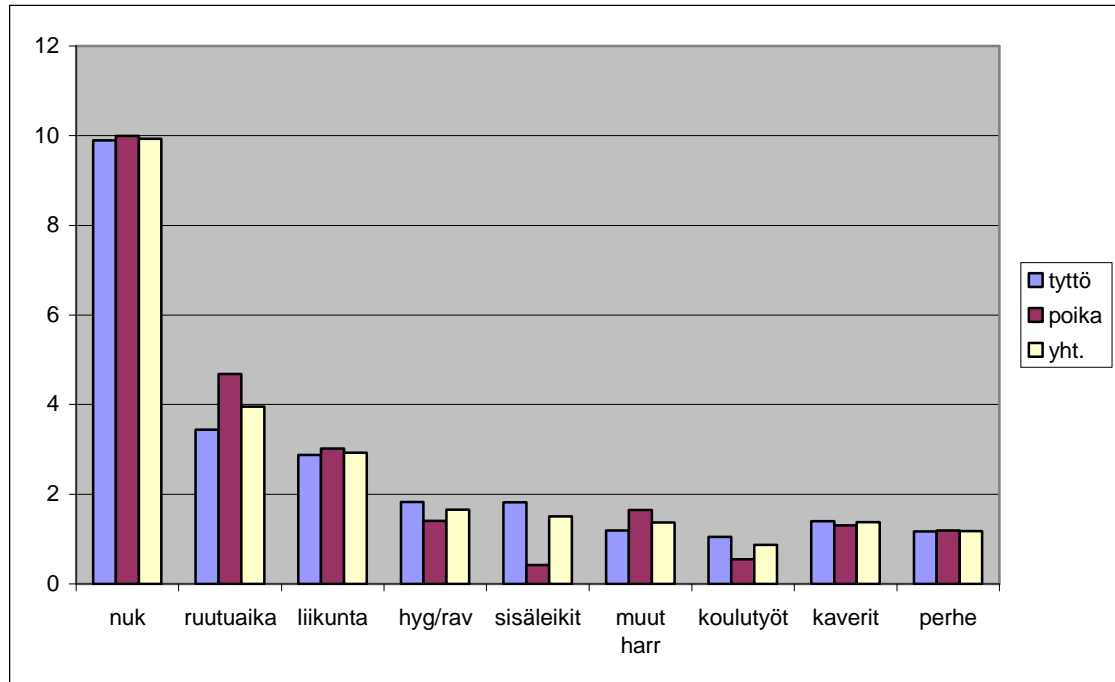
		Omaehtoinen liikunta	
		ka (h/vrk)	kh
Harrastatko liikuntaa ohjatuissa harjoituksissa?	En harrasta	2,89	1,99
	Kyllä harrastan	2,26	1,40

### 8.3 Kuudesluokkalaisten ajankäyttö

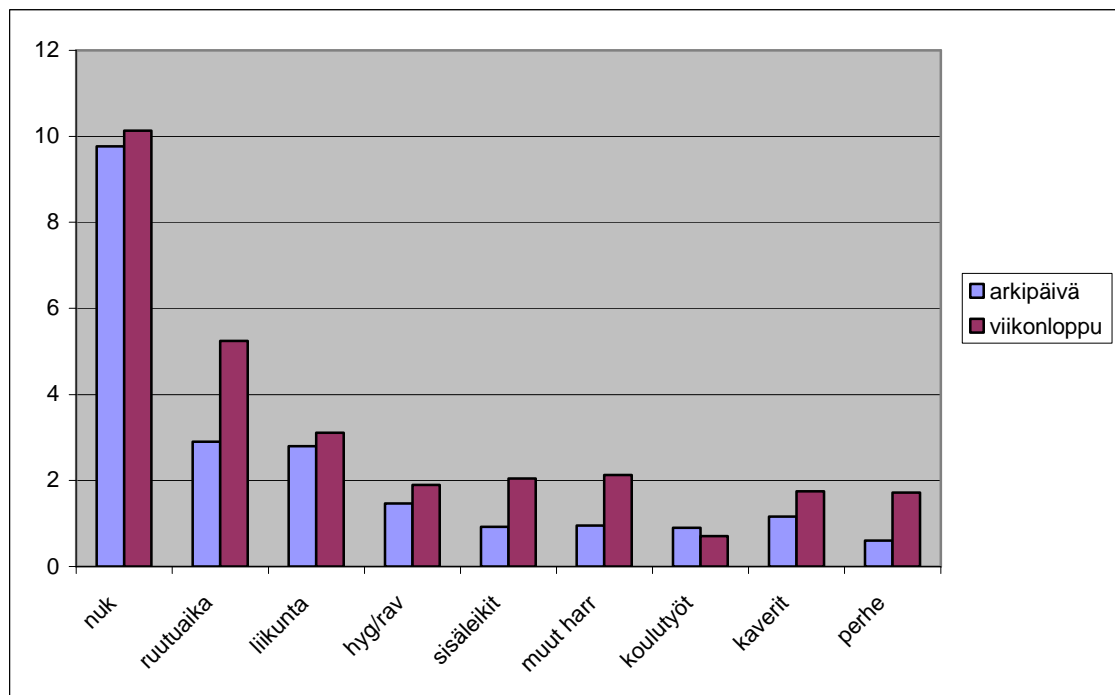
#### 8.3.1 Tyttöjen ja poikien kokonaisajankäyttö arkipäivinä ja viikonloppuna

Kokonaisajankäyttöä tarkasteltiin muodostamalla pääluokkien (ks. aineiston käsittely- ja analysointimenetelmät sivulta 43) osalta sukupuolittaiset (kuvio 6) sekä arkipäiviä ja viikonloppua (kuvio 7) kuvaavat keskiarvot. Arkipäivien ja viikonloppun välisessä vertailussa huomioitavaa on, että arkipäivien osalta koulussa vietetty aika on jätetty tilastoinnin ulkopuolelle. Keskiarvojen tilastollinen vertailu osoitti merkittävimmät erot sukupuolten välillä hygieniaan ja ravitsemukseen, sisäleikkeihin sekä ”ruutuaikaan” käytetyssä ajassa: tytöt käyttivät poikia melkein merkitsevästi ( $p=.011$ ) enemmän aikaa ruokailuihin ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen. Tyttöjen ajankäyttö sisälsi myös merkitsevästi ( $p=.006$ ) enemmän sisäleikkejä. Pojat vastaavasti viihtyivät ruudun ääressä melkein merkitsevästi ( $p=.016$ ) tyttöjä enemmän.

Arkipäivien ja viikonloppun välisen vertailun osalta merkittävin ero syntyi ”ruutuaikaan” käytetyssä ajassa: viikonloppuna kuudesluokkalaiset käyttivät television ja tietokoneen äärellä aikaa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p=.000$ ) enemmän kuin arkipäivinä. Viikonloppun aikana aikaa käytettiin merkitsevästi enemmän myös hygieniaan ja ravitsemukseen ( $p=.009$ ), sisäleikkeihin ( $p=.008$ ), perheen kanssa olemiseen ( $p=.009$ ) ja muihin harrastuksiin ( $p=.002$ ).



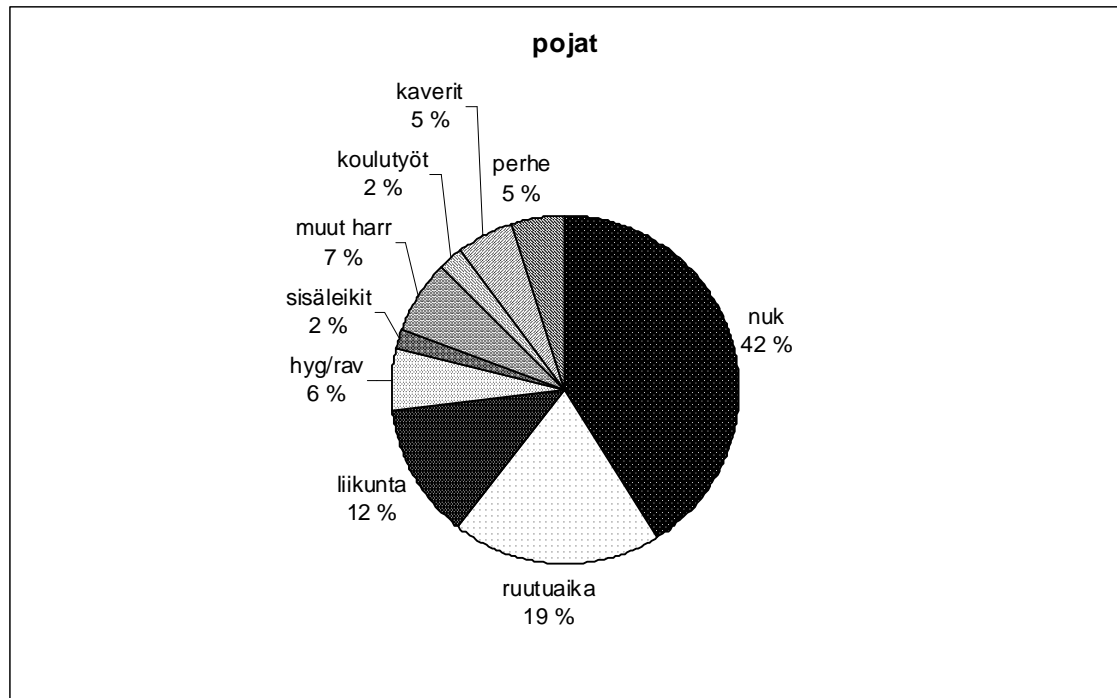
**Kuvio 6.** Ajankäyttö (h/vrk) sukupuolten mukaan jaoteltuna



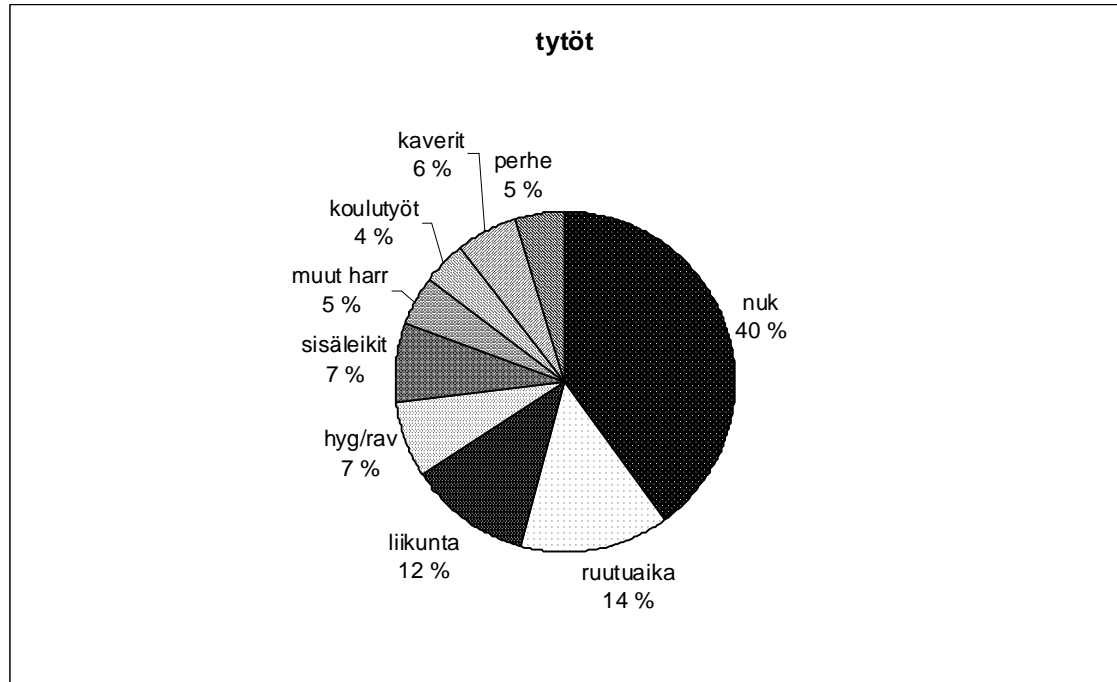
**Kuvio 7.** Ajankäyttö (h/vrk) arkena ja viikonloppuna

### 8.3.2 Kokonaisliikunnan määrä ja muut harrastukset

Prosentuaalisesti tarkasteltuna ”liikunta” ja ”ruutuaika” muodostivat yhteenlaskettuna pojilla hieman yli puolet ja tytöillä hieman vajaan puolet kaikesta valveilla vietetystä ajasta (kuvat 8 ja 9). Pojat viettivät tyttöjä enemmän aikaa kuvaruutujen, liikunnan sekä muiden harrastusten (esimerkiksi lukeminen, askartelu, piirtäminen ja soittaminen) parissa. Tytöt vastaavasti käyttivät enemmän aikaa sisäleikkeihin ja koulutöihin. Vähintään kevyttä fyysistä aktiivisuutta vaatineista harrastuksista liikunta osoittautui suosituimmaksi: liikunnan harrastamisen keskiarvoksi muodostui hieman alle kolme tuntia, kun sisäleikkeihin, muihin harrastuksiin ja kavereiden kanssa oleskeluun käytetty aika vaihteli tunnista puoleentoista tuntiin. Keskimääräisten liikkumismäärien ohella merkityksellistä on aktiivisuuden jakautuminen kohdejoukossa. Kokonaisliikunnan hajonnaksi muodostui noin 95 minuuttia (tytöillä 110 minuuttia ja pojilla 70 minuuttia). Alle tunnin liikkuvia oli 8 prosenttia ja yli kolme tuntia liikkuvia 42 prosenttia.



**Kuvio 8.** Poikien kokonaisajankäyttö (%)



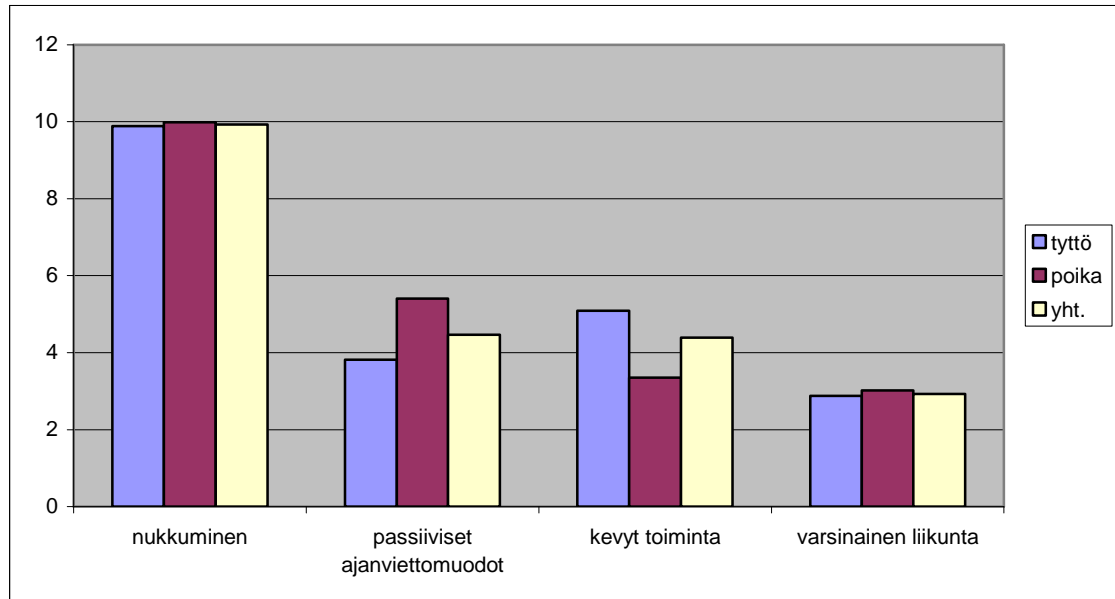
**Kuvio 9.** Tyttöjen kokonaisajankäyttö (%)

### 8.3.3 Ajankäyttö ja fyysinen aktiivisuus

Kuudesluokkalaisten ajankäyttöä tarkasteltiin myös fyysisen aktiivisuuden osalta, jossa kaikista kokonaisajankäyttöä kuvanneista muuttujista muodostettiin yhdistämällä neljä fyysisen aktiivisuuden eri tasoja kuvannutta pääluokkaa: *Nukkuminen, fyysisesti passiivinen toiminta* (yhteenlaskettu ruutuaika, moottoriajoneuvoissa vietetty aika, oleskelu, lepääminen, päiväunet), *kevyt toiminta* (yhteenlaskettu kotityöt, hygienia ja ravitsemus, sisäleikit, perheen ja kavereiden kanssa vietetty aika, muut harrastukset, koulutyöt) ja *varsinainen liikunta* (yhteenlaskettu omaehtoisen ja organisoidun liikunnan harrastaminen).

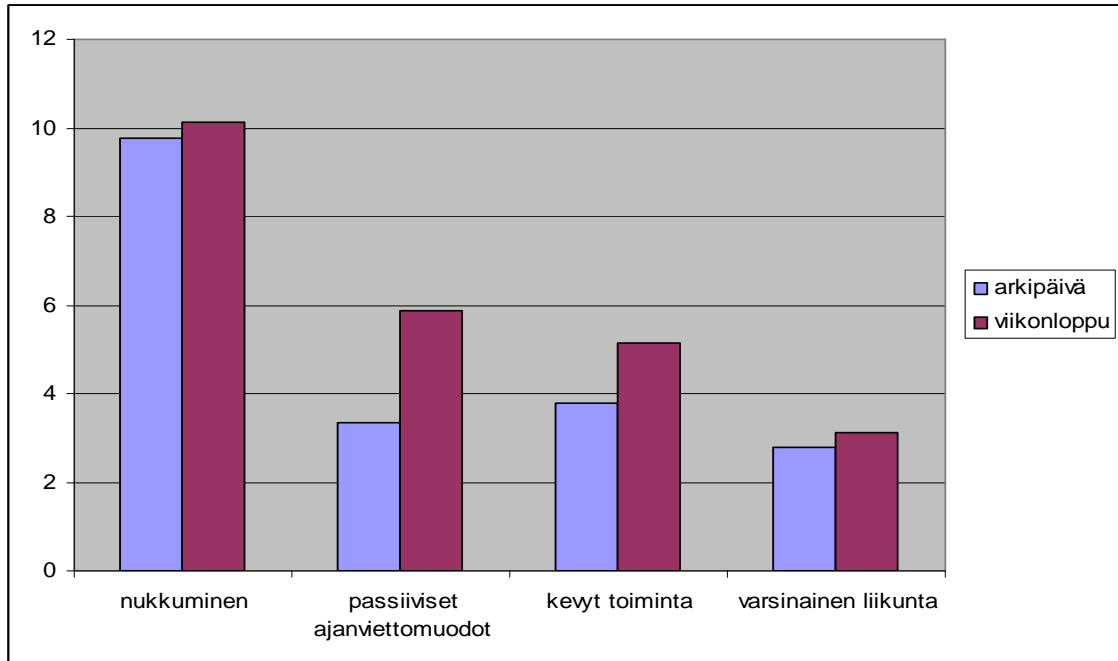
Tilastollinen tarkastelu osoitti merkitseviä eroja tyttöjen ja poikien välillä passiivisiin ajanviettomuotoihin sekä kevyeen toimintaan käytetyssä ajassa: tyttöjen ajankäyttö sisälsi merkitsevästi ( $p=.003$ ) vähemmän passiivisia toimintoja sekä erittäin merkitsevästi ( $p=.000$ ) enemmän kevyttä toimintaa. Nukkumiseen ja varsinaiseen liikuntaan käytetyssä ajassa sukupuolten välille ei muodostunut eroja, joten näin ollen voidaan perustellusti todeta, että

tytöt käyttivät aikaansa huomattavasti poikia enemmän vähintään kevyttä fyysistä aktiivisuutta vaativiin toimiin (kuvio 10).



**Kuvio 10.** Tyttöjen ja poikien ajankäyttö (h/vrk) fyysisen aktiivisuuden mukaan jaoteltuna

Ajankäytön fyysistä aktiivisuutta kuvaavien luokkien osalta vertailua suoritettiin myös arkipäivien ja viikonlopun osalta. Arkipäivien osalta ajankäyttöä on tarkasteltu vain koulupäivän ulkopuolisen ajan suhteen, jonka seurauksena vertailun tuloksissa huomio kannattaa varsinaisen ajankäytön sijasta suunnata ajankäytön suhteellisiin vaihteluihin fyysistä aktiivisuutta kuvaavien luokkien välillä. Viikonlopun lisääntynyt vapaa-aika suuntautui lähes kokonaan passiivisiin ajanviettomuotoihin ja kevyeen toimintaan (kuvio 11). Viikonloppuna passiivisiin ajanviettomuotoihin käytettiin aikaa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p=.000$ ) enemmän: arkipäivän vajaa kolme ja puoli tuntia lähes kaksinkertaistui viikonloppuna aikana. Fyysisesti kevyttä toimintaa suoritettiin viikonloppuna merkitsevästi ( $p=.006$ ) enemmän.



**Kuvio 11.** Ajankäyttö (h/vrk) fyysisen aktiivisuuden mukaan jaoteltuna arkena ja viikonloppuna

## 9 POHDINTA

Tutkimuksen päätarkoituksena oli kartoittaa kuudesluokkalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamista. Omaehtoisen liikunnan osalta tutkittiin määrän ohella harrastamismuotoja ja -ympäristöjä, harrastamista mahdollisesti rajoittavia tekijöitä, välituntiliikuntaa sekä kenen kanssa omaehtoista liikuntaa yleisimmin harrastetaan. Lasten kokonaisliikunta-aktiivisuuden selvittämiseksi tutkimuksessa tarkasteltiin myös organisoituun liikuntaan osallistumista sekä päivittäistä ajankäyttöä. Organisoidun liikunnan osalta tietoa saatiin yleisimmin harrastetuista lajeista sekä ohjattuun liikuntaan osallistumisesta ja sen yhteydestä omaehtoisen liikunnan harrastamiseen. Ajankäytön tarkastelussa keskityttiin selvittämään päivittäisen liikunnan kokonaismäärää sekä liikunnan asemaa suhteessa muihin kuudesluokkalaisten suosimiin ajanviettomuotoihin. Lisäksi tutkimuksessa saatiin tietoa sukupuolten välisistä eroista liikunnan harrastamisessa sekä vapaa- ja koulupäivien välisistä eroista kuudesluokkalaisten ajankäytössä.

### 9. 1 Omaehtoinen liikunta

Kuudesluokkalaisista 94 % ilmoitti harrastavansa omaehtoista liikuntaa *vähintään kaksi kertaa viikossa*. Tytöistä noin kolmannes ja pojista lähes puolet harrasti omaehtoista liikuntaa *lähes päivittäin*. Ajankäytön tarkastelu osoitti, että lähes yhdeksän kymmenestä oli harrastanut omaehtoista liikuntaa vähintään tunnin tutkittavana olleen vuorokauden aikana. Nämä ovat huomattavasti suurempia osuuksia kuin muutaman vuoden takaisessa LAPS SUOMEN -tutkimuksessa (Nupponen ym. 2005.), jossa 9 – 12-vuotiaista *vähintään kerran viikossa* omaehtoista liikuntaa harrasti 72 % ja aktiivisia, *vähintään neljä kertaa viikossa* omaehtoisesti liikkuvia oli 27 %.

Nupposen ym. (2005, 4 – 9) mukaan kaikissa lasten ja nuorten ikäryhmissä pojat harrastavat omatoimista liikuntaa tyttöjä enemmän ja poikien yksittäisten omatoimisten liikuntakerrojen kesto on pitempi kuin tyttöillä. Poikien omaehtoisen liikuntakerran kesto muodostui tässäkin tutkimuksessa tyttöjä pidemmäksi, mutta erityisen kiintoisaa oli omaehtoiseen lii-



kuntaan käytetyn vuorokautisen kokonaismäärän tarkastelu: molemmat sukupuolet käyttivät omaehtoiseen liikuntaan noin 150 minuuttia vuorokaudessa tyttöjen ollessa kuitenkin jopa hieman poikia edellä päivittäisen omaehtoisen liikunnan määrässä.

Tuloksia vertailtaessa on kuitenkin huomioitava tämän tutkimuksen huomattavasti pienempi otoskoko, jolloin virhemarginaalit ymmärrettävästi nousevat suuremmiksi. Toisaalta pienempi otoskoko mahdollisti tutkijan henkilökohtaisen läsnäolon aineiston keräämisessä: tutkimusta koskevat käsitteet käytiin vastaajien kanssa yhteisesti läpi ennen kyselyyn osallistumista, joten on perusteltua uskoa, että oppilaat olivat tietoisia mitä omaehtoisella liikunnalla tarkoitettiin. Lisäksi omaehtoisen liikunnan määrää koskevien tulosten luotettavuutta nostaa kahden eri mittarin käyttö, joilla molemmilla saavutettiin omaehtoisen liikunnan kokonaismäärän suhteen samansuuntaisia tuloksia. Vähintään kohtalaisella luotettavuudella voidaankin todeta, että omaehtoisen liikunnan harrastamisen osalta kyseessä oli tavallista aktiivisempi joukko kuudesluokkalaisten, jota suurelta osin selittää tyttöjen huomattavasti keskimääräistä korkeampi aktiivisuus.

Omaehtoisen liikunnan ilmenemismuodot noudattelivat suurelta osin aiempien tutkimusten (Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006; Nupponen ym. 2005.) mukaista linjaa: valtaosa kuudesluokkalaisten päivittäisestä omaehtoisesta liikunnasta tapahtui pyörätiellä tai kotipihalla, koostui kävelystä, pyöräilystä ja ulkoleikeistä ja toteutui yksin tai kaverin kanssa. Runsaaseen omaehtoisen liikunnan määrään suhteutettuna omaehtoisen liikunnan ilmenemismuotoja kuvaavat tulokset vaikuttavat varsin pelkistetyiltä – pihapelien, pallon laukomisen, erilaisten kisailuiden ja eri lajien harjoittelun osuus omaehtoisen liikunnan kokonaismäärän muodostumisessa jäi olemattoman vähäiseksi. Vääjäämättä herää kysymys mitä lasten omaehtoisen liikunnan harrastamisesta jää jäljelle siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen?

Suuntaa antavaa vastausta voimme hakea yhdeksäsluokkalaisten tutkineen Tammelinin (2005) tutkimuksesta, jonka mukaan reilu viidesosa liikkui harvemmin kuin kerran viikossa ja suositusten mukainen tunti päivittäistä liikuntaa kertyi vain noin puolelle nuorista sekä WHO-koululaistutkimuksesta (Currie ym. 2008), jossa suomalaisnuorten liikunta-

aktiivisuudessa havaittiin tapahtuvan kansainvälisestäkin vertailtuna merkittävän suuri notkahdus ikävuosien 11 – 15 välisenä aikana. Omaehtoisen liikunnan näkökulmasta tarkasteltuna näkisin ilmiön nivoutuvan voimakkaasti tämän tutkimuksen tuottamiin tuloksiin omaehtoisen liikunnan ilmenemismuodoista: jos kuudesluokkalaisten omaehtoinen liikunta koostuu pääasiallisesti kävelystä, pyöräilystä ja ulkoleikeistä, on ymmärrettävää, että juuri kyseiset liikuntamuodot jäävät voimakkaimmin taka-alalle siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, pyörän selästä bussikuljetuksiin ja lapsuuden leikeistä murrosiän haasteisiin.

Omaehtoisen liikunnan ilmenemismuotoja kuvaavissa tuloksissa silmiinpistävää on myös varsinaisten liikuntapaikkojen vähäinen käyttö: vain noin 10 % kaikista liikuntakerroista toteutui liikuntaa varten rakennetuissa ympäristöissä. Kujalan (2001) mukaan virallisilla liikuntapaikoilla tapahtuu noin 15 % kaikista omaehtoisen liikunnan harrastuskerroista, joten mitä ilmeisimmin varsinaisten liikuntapaikkojen vähäinen käyttö omaehtoiseen liikuntaan on koko suomalaista liikuntakulttuuria leimaava piirre.

Nykyinen liikuntapaikkarakentaminen tähtää yhä enemmän palvelemaan kilpaurheilun tarpeita (Puronaho 2001, 24). Lasten ja nuorten päivittäisen liikunta-aktiivisuuden kannalta miljoonien monitoimihalleilla on kuitenkin vain marginaalinen merkitys. Vaikka liikunta-harrastaminen on selvästi organisoitunut Suomessa, on lasten ja nuorten päivittäinen liikunta edelleen suurelta osin jotain muuta kuin aikaan ja paikkaan sidoksissa olevaa aikuisten organisoimaa toimintaa (Karvinen & Norra 2002, 11). Kun tämän lisäksi huomioidaan, että aikuisista vain muutama prosentti on mukana kilpaurheilussa, on sanomattakin selvää, että voimavaroja tulisi yhä enemmän suunnata omaehtoisen liikunnan harrastamista tukevan ympäristön kehittämiseen – lasten soisi leikkivän ja toteuttavan omaehtoista liikuntaa pyörätietä sekä omaa pihaa virikkeellisemmissä ympäristöissä.

Tämän tutkimuksen laatimisen aikana aistini ovat tarkentuneet havainnoimaan lähiliikuntapaikoilla tapahtuvaa toimintaa. Näiden havaintojen pohjalta uskallan väittää, että suomalaisessa liikuntakulttuurissa lasten ja nuorten omaehtoisen liikkumisen osalta suurin ongelma ei kuitenkaan muodostu yksinomaan tarkoituksenmukaisten liikuntapaikkojen puutteesta – lähes viikoittain olen ihmeteltyt yksinäisiä pelikenttiä, joissa kiiltävät koritelineet ja te-

konurmiatustat huutavat tyhjyyttään. Lastensa kanssa liikkuvia aikuisia olen kuluneiden kahden vuoden aikana onnistunut havaitsemaan yhden käden sormilla laskettavan määrän. Tässä tutkimuksessa liikuntaa perheen jäsenten kanssa oli harrastanut noin neljännes tutkimukseen osallistuneista. Osuuteen on laskettu liikuntakerrat myös sisarusten ja isovanhempien kanssa, joten todellisen vanhempien kanssa liikkumisen osuuden voidaan arvioida olleen noin 10 – 15 %. Kuudesluokkalaiset ovat ikävaiheessa, jolloin kavereiden merkitys vapaa-ajan harrastuksissa alkaa korostua, mutta silti näkisin, että vielä 12-vuotiaanakin perheen yhteinen aika liikunnallisten harrastusten parissa olisi omiaan synnyttämään myönteisiä ja harrastamisen jatkuvuutta tukevia kokemuksia.

Tämän tutkimuksen yhteydessä tarkasteltiin myös omaehtoisen liikunnan harrastamista mahdollisesti rajoittavia tekijöitä. Omaehtoisen liikunnan harrastamisen aktiivisuuteen suhteutettuna ei ollut yllättävää, että kolmannes oppilaista ei maininnut mitään rajoittavaa tekijää. Jossain määrin yllättävää sen sijaan oli, että yleisimmäksi omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi kuudesluokkalaiset mainitsivat ajanpuutteen. Vuosituhannen vaihteessa toteutetussa Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo -tutkimuksessa (Suomi 2000) eniten lasten liikuntaan osallistumista vaikeuttaviksi tekijöiksi havaittiin välimatkat liikuntapaikoille sekä sopivien liikuntapaikkojen puute. Kyseiset tekijät saavuttivat tässä tutkimuksessa yhteensä vain noin 10 % osuuden. Lasten ilmoittamia liikunnan esteitä pohdittaessa tarjoaa tässä tutkimuksessa käytetty tutkimusasetelma kiintoisan vertailumahdollisuuden: kuudesluokkalaisista kolmannes ilmoitti ajanpuutteen omaehtoisen liikunnan harrastamista rajoittavaksi tekijäksi kun samaan aikaan ajankäyttöä koskevat tulokset osoittivat lasten käyttävän passiivisten toimintojen äärellä keskimäärin 4 – 6 tuntia päivässä. Vaikuttaa siis hyvin epätodennäköiselle, että kyseessä olisi aito kiireellisyys. Ennemminkin kyseessä lienee heijastuma ympäröivästä kiireisten/muka-kiireisten aikuisten yhteiskunnasta.

## 9.2 Organisoitu liikunta

Kyselylomakkeilla kerätyn aineiston mukaan organisoituun liikuntaan osallistui säännöllisesti kaksi kolmasosaa kohdejoukon oppilaista: tytöistä 70 % ja pojista noin kolme viidesosaa. Omaehtoisen liikunnan tavoin osuudet olivat aiempiin tutkimuksiin verrattuna huomattavasti suurempia, sillä useissa kansallisissa tutkimuksissa organisoituun liikuntaan osallistuvien 10 – 14-vuotiaiden osuudeksi on saatu 45 – 50 %. Kaikissa ikäluokissa poikien on todettu osallistuvan tyttöjä aktiivisemmin organisoituun liikuntaan. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000.) Poikkeuksena voidaan mainita LAPS SUOMEN - tutkimus, jossa 12-vuotiaiden ikäluokassa tytöt olivat hieman poikia edellä organisoituun liikuntaan osallistumisessa (Nupponen ym. 2005).

Tässäkin yhteydessä tuloksia vertailtaessa on kuitenkin syytä huomioida tämän tutkimuksen pienempi otoskoko ja tästä aiheutuva suurempi virhemarginaali. Aiemmin on kuitenkin todettu, että kyselytutkimukset antavat organisoidun liikunnan osalta varsin luotettavaa tietoa (Nupponen ym. 2005), joten erityistä syytä saavutettujen tulosten epäilyyn ei kuitenkaan ole nähtävissä. Mielenkiintoa tulosten ympärille lisää Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen 2005 – 2006 tuottamat tulokset, joiden mukaan lasten organisoituun liikuntaan osallistuminen olisi tämän tutkimuksen toteuttamisalueella jopa edellä esiteltyjä keskiarvotuloksia alhaisempaa.

Ilmiön selventämiseksi on syytä tarkastella lähemmin tutkimuksen kohteena ollutta aluetta. Tutkimus toteutettiin suomalaisen mittapuun mukaan pienehkössä kaupungissa, joka asukaslukuun nähden tarjoaa asukkailleen kuitenkin erittäin monipuoliset liikuntamahdollisuudet. Kuntalaisilla on käytössään muun muassa kaksi uimahallia, jäähalli, palloiluhalli, jalkapallokenttä, tekojäärata, laskettelu-, hiihto- ja yleisurheilumahdollisuudet sekä aktiivisesti toimiva tanssikoulu. Ajankäytön tarkastelu osoitti, että lapset kulkivat harrastuksiin pääasiassa pyöräillen tai kävellen, joten mitä ilmeisimmin liikuntapaikat myös sijaitsivat lasten kannalta kohtuullisten välimatkojen päässä. Voidaankin todeta, että puitteet organisoituun liikuntaan osallistumiselle sekä sen järjestämiselle ovat kyseisen kaupungin osalta erittäin optimaaliset.

Poikkeuksellisen korkeaa organisoituun liikuntaan osallistuvien osuutta ei kuitenkaan selitetä pelkästään organisoitua liikkumista tukevilla puitteilla. Kaupungin kokoon suhteutettuna kuudesluokkalaisten ohjatussa liikunnassa harrastamien lajien kirjo muodostui varsin monipuoliseksi. Käänteisesti ajateltuna tämän voidaan nähdä tarkoittavan, että kaupungissa lapsille on tarjolla useita lajivaihtoehtoja, joista ilmeisen moni on löytänyt itselleen sopivan.

Yleisimmin harrastettujen lajien tuloksia silmäilemällä on myös havaittavissa, että alueella vallitsee vahva palloilukulttuuri: korkeaa ohjattuun liikuntaan osallistuvien osuutta osittain selittää kori- ja jalkapallon suuri harrastajamäärä niin poikien, ja mikä hieman yllättävää, myös tyttöjen keskuudessa. Lapsuudessa esikuvien vaikutus niin harrastuksen aloittamisessa kuin taitojen oppimisessa on merkittävä, ja onkin ilmeistä, että kyseisten lajien edustusjoukkueiden myötävaikutuksesta usea lapsi on löytänyt tiensä seuran harjoituksiin. Tyttöjen korkeampaa ohjatusti liikkuvien osuutta selittää osittain myös tanssin ja ratsastuksen määrittely ohjatusti tapahtuvaksi eli organisoiduksi liikunnaksi tämän tutkimuksen yhteydessä.

Organisoitua liikuntaa pohdittaessa en malta olla nostamatta esiin myös kilpaurheilun näkökulmaa. Lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun asiantuntija Hakkarainen (2008) tähdentää, että 12 – 15-vuotiaista suomalaisnuorista vain 15 % urheilee kilpaurheilua ajatellen riittävästi: kuudesluokkalaisten iässä tavoitteena tulisi olla vähintään 18 tuntia harjoittelua viikossa. Seuran järjestämiin harjoituksiin tulisi osallistua 3 – 4 kertaa viikossa ja loppuosan harjoittelusta tulisi olla monipuolista omalla ajalla tapahtuvaa liikkumista. Kuitenkin on havaittu, että usealta oman päälajinsa harjoitteluun panostavalta omatoiminen harjoittelu jää vähäiseksi.

Tässä tutkimuksessa havaittiin neljä kertaa viikossa tai enemmän ohjattuihin harjoituksiin osallistuvia vain noin 10 %, joka on jotakuinkin sama osuus kuin aiemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi (Nupponen ym. 2005; Hämäläinen ym. 2000). Hakkaraisen väitteille seurassa liikkuvien omaehtoisen liikunnan laiminlyönnistä tukea antoi myös tämän tutkimuksen yhteydessä suoritettu organisoituun liikuntaan osallistumisen ja omaehtoisen liikunnan välinen tarkastelu, jossa havaittiin organisoituun liikuntaan osallistumattomien harrastavan

enemmän liikuntaa omalla ajallaan kuin organisoituun liikuntaan osallistuvien. Keskiarvojen hajonnat olivat suuria, mutta silti vaikuttaa, että korkeat organisoituun liikuntaan osallistumisen prosentit kertovat vain yhden puolen harrastamisesta. Tässä sekä Nupposen ym. (2005.) ja Hämäläisen ym. (2000.) tutkimuksessa havaittiin, että 12 -vuotiaat osallistuvat seuran harjoituksiin keskimäärin 2 kertaa viikossa – kilpaurheilun vaatimuksia ajatellen on ilmeistä, että omaehtoisen liikunnan sektorille jäävä aukko on liian suuri täytettäväksi.

### 9.3 Ajankäyttö

Kuudesluokkalaisten päivittäiseksi liikunnan kokonaismääräksi muodostui hieman alle kolme tuntia: tytöillä noin kaksi tuntia 50 minuuttia ja pojilla muutamia minuutteja yli kolme tuntia. Passiivisten ajanviettomuotojen äärellä kuudesluokkalaisilla aikaa kului arkipäivisin noin kolme ja puoli tuntia ja viikonloppuisin lähes kuusi tuntia. Tulosten vertailua tämän ja aikaisempien tutkimusten osalta vaikeuttaa yhteneväisten menetelmien ja raportointitapojen puute. Menetelmällisten yhteneväisyyksien osalta tarkoituksenmukainen vertailukohta löytyy LAPS SUOMEN -tutkimuksesta, jossa 9 – 12-vuotiailla päivittäisen liikunnallisen aktiivisuuden kokonaismääräksi muodostui pojilla kaksi tuntia 45 minuuttia ja tytöillä kaksi tuntia 11 minuuttia. Lasten passiivisiin ajanvietteisiin käyttämää aikaa samaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin vain vapaapäivien osalta ja kokonaismääräksi muodostui kuusi tuntia 49 minuuttia.

Päivittäisen liikunnan kokonaismäärän osalta tulokset ilmentävät aiemmin pohdinnan aikana esille tuotujen vertailujen mukaista linjaa: kohdejoukon pojat olivat hieman, ja tytöt huomattavasti keskimääräistä liikunnallisesti aktiivisempia. Tämän tutkimuksen osalta liikunnan kokonaismäärää koskevien tulosten luotettavuutta puntaroidessa huomioitavaa onkin sekä ajankäyttöpäiväkirjojen ja kyselylomakkeiden tuottamat samansuuntaiset tulokset kohdejoukon liikuntaan osallistumisesta sekä Laakson, Nupposen, Rimpelän & Telaman (2006, 6) arviointi, jonka mukaan ajankäyttötutkimukset antavat vähintään kohtalaisen hyvän arvion liikunnan kokonaismäärästä.

Keskiarvotulokset kertovat kuitenkin vain yhden totuuden lasten ajankäytöstä. Karvisen & Norran (2002) mukaan suomalaislasten liikunta-aktiivisuudelle ominaista on polarisoituminen: osa lapsista ja nuorista on erittäin aktiivisia liikkujia ja osa taas ei liiku juuri lainkaan. Tässäkin tutkimuksessa keskiarvojen hajonnat muodostuivat suuriksi: kokonaisliikunnan hajonnaksi muodostui noin 95 minuuttia (tyttöillä 110 minuuttia ja pojilla 70 minuuttia). Runsaasta hajonnasta huolimatta liikuntasuosituksen mukainen tunnin vähimmäismäärä kertyi 92 prosentille kuudesluokkalaisista. Kolme tuntia tai enemmän liikkuviakin havaittiin 42 %, joten tämän tutkimuksen yhteydessä ei ilmennyt viitteitä ainakaan kovin voimakkaasta liikunnan polarisoitumisesta. Liikuntasuosituksista puhuttaessa tulee muistaa, että niissä korostetaan myös passiivisiin ajanvietteisiin päivittäin käytettävän ajan rajaamista kahteen tuntiin: kohdejoukon osalta tämä kriteeri jäi täyttymättä neljällä viidestä.

Ajankäytön osalta kiintoisimmat tulokset liittyivät fyysisessä aktiivisuudessa ilmenneisiin muutoksiin arkipäivien ja viikonlopun osalta: vapaapäivien ”ylimääräinen” aika siirtyi lähes kokonaan passiivisiin ajanviettomuotoihin ja kevyeen toimintaan. Vapaapäivinä lasten koulumatkoista kertyvä omaehtoinen liikunta jää luonnollisesti pois, mutta ilmiötä selittävänä tekijänä vaikuttaa se yksistään melko hataralle. Kokonaisvaltaisemman selityksen toivossa nostaisin esille omaehtoista liikuntaa pohdittaessa ilmoille kirvonneen ihmetyksen lasten ja vanhempien vähäisestä yhteisestä liikunnan harrastamisesta. Ajankäyttöpäiväkirjoista lähes puolet kuvasi viikonlopun aikaista ajankäyttöä, jolloin perheen yhteisen ajan olettaisi olevan maksimissaan – tästäkin huolimatta lasten liikuntakerroista häviävän harva todentui vanhempien kanssa. Onko yhteiskunnassamme vallitseva elämänrytmi ajanut aikuiset tilanteeseen, jossa työviikosta jäljelle jääneet voimavarat riittävät perheen yhteisiin retkiin ja harrastuksiin akselilla keittiö - olohuone?

#### 9.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Suomessa on tehty verrattain paljon lasten ja nuorten liikuntaa koskevaa tutkimusta. Aikaisempiin tutkimuksiin perehtyminen kuitenkin osoitti, että pääasiallisesti tutkimukset on toteutettu kyselytutkimuksina. Mielestäni lasten ja nuorten liikuntaa tutkittaessa ensimmäinen

lähtökohta on miettiä mistä lasten liikunta koostuu ja mitä tutkimuksella halutaan saavuttaa. Kuten tässäkin tutkimuksessa useaan otteeseen on noussut esille, on lasten liikunta pääasiallisesti jotain muuta kuin organisoitua liikuntaa. Tätä taustaa vasten tuntuu hieman ihmeelliselle, miksi valtaosassa aiemmista tutkimuksista aineisto on kerätty kyselylomakkein, vaikka yleisesti on tiedossa, ettei esimerkiksi omaehtoista liikuntaa koskien kyseisellä metodilla ole saavutettavissa kuin pintaa raapaisevaa tietoa. Liikunnan määrää kuvaavien prosenttiosuuksien tarkastelu antaa kohtalaisen luotettavan kuvan kohdejoukon sen hetkisestä liikunnan harrastamisesta, etenkin organisoidun liikunnan osalta, mutta mikäli olemassa olevaa liikuntakulttuuria halutaan kehittää ja saada tietoa lasten todellisen liikunta-aktiivisuuden tasosta, on lasten ja nuorten liikuntaa koskevissa tutkimuksissa syytä luopua pelkän suuren kohdejoukon tavoittelusta ja ottaa harppaus kohti objektiivisia tiedonkeruumenetelmiä.

Tämän tutkimuksen toteuttamisen suhteen olen kiitollinen saamistani asiantuntijaneuvoista, joiden perusteella ymmärsin lähestyä omaehtoisen liikunnan määrän ja luonteen kartoittamista kyselylomakkeella kerättävän tiedon ohella ajankäytön tutkimisen kautta: omalta, ja uskon että myös lukijan kannalta antoisimmat tulokset syntyivät juuri ajankäyttöpäiväkirjoista esille nousseesta informaatiosta.

Tutkimuksen yleistettävyyden kannalta kohdejoukko jäi suppeaksi, mutta käytössä olleita resursseja ajatellen kuvaisin kohdejoukon olleen ”ei yhtään liian pieni”. Tulokset ovat yleistettävissä koskemaan korkeintaan yhtä kaupunkia, joten jatkotutkimusta heijastellen kokisin ensimmäisenä lähtökohtana alueellisen levittäytymisen – kohdejoukoksi valikoitui erittäin liikunnallinen ryhmä maaseutumaisen kaupungin kuudennen luokan oppilaita ja tulosten vertailun kannalta olisikin kiintoisaa toteuttaa vastaava tutkimus suomalaisen mitapuun mukaan keskisuuressa ja/tai suuressa kaupungissa. Erityisen mielenkiintoista olisi laajentaa tutkimusotetta myös pitkittäistutkimuksen suuntaan: samaa ryhmää tutkimalla voisi havaita liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvan notkahduksen todellisen tason siirryttäessä alakoulusta yläkouluun sekä paneutua syvemmin ilmiön taustalla vaikuttaviin tekijöihin.



Tutkimusta toistettaessa kiinnittäisin huomiota lähinnä ajankäyttöpäiväkirjan tuottaman informaation tulkintaan. Uskon, että ajankäyttöpäiväkirjan avulla saavutettiin suhteellisen luotettavaa tietoa liikunnallisesta aktiivisuudesta, mutta passiivisten ajanviettomuotojen osalta tulkinnallisuudelle jäi ehkä liiankin suuri mahdollisuus. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa olisi ollut syytä laatia tarkemmat kriteerit passiivisille toiminnoille – esimerkkinä mainittakoon, että tässä tutkimuksessa ”muut harrastukset” (esimerkiksi soittaminen, lukeminen, piirtäminen) laskettiin kevyeksi toiminnaksi, vaikka fyysisen aktiivisuuden kannalta vaikkapa piirtämisen ja tietokoneella olemisen välille tuskin syntyy suurta eroa. Pientä tulkinnallisuutta sisältyy myös nukkumista koskeviin tuloksiin: päiväkirjalomakkeessa ei ollut merkintäpaikkaa nukkumisen aloittamisajankohdalle, joten tulosten voidaan katsoa kuvanneen enemmänkin yhden vuorokauden aikaista nukkumista kuin tarkkaa yön pitoa.

Tutkimuksen loppusuoran hämmöittäessä on perusteltua pohtia vielä tutkimuksen arvoa. Tutkimus eteni suunnitelmien mukaisesti ja koen, että tutkimuksessa saavutin luotettavan ja kattavan kartoituksen erään keskisuomalaisen alakoulun kuudennen luokan oppilaiden liikunnan harrastamisesta. Kohdejoukon suppeuden takia tutkimuksen yleistettävyyttä ei muodostunut kovin korkeaksi, mutta tästä huolimatta uskon, että tutkimuksella saavutin käyttökelpoista suuntaa antavaa tietoa, johon perehtyminen auttaa lasten liikunnan parissa toimivia ymmärtämään laajemmin lasten liikunta-aktiivisuuden muodostumista ja sen asemaa päivittäisessä ajankäytössä.

Tulokset osoittivat, että kyseessä oli liikunnallisesti huomattavasti keskimääräistä aktiivisempi ryhmä kuudennen luokan oppilaita. Nuorten terveyden ja liikuntaharrastuksen pysyvyyden kannalta huomiota tulisi kuitenkin jatkossa kiinnittää passiivisiin käytetyn ajan supistamiseen, monipuolisen, lasten yksilöllisiä tarpeita palvelevan organisoitun liikunnan ylläpitämiseen sekä perheen yhteisten harrastuskertojen lisäämiseen. Tutkimuksen keskiössä olleen omaehtoisen liikunnan osalta kehityshaasteet nivoutuvat pitkälti omaehtoisen liikunnan toteuttamismuotojen monipuolistamiseen – taistelussa pihakenttien sammaloitumista vastaan tarvitaan niin virikkeellisiä liikuntaympäristöjä kuin myös mallia näyttäviä kipinän sytyttäviä aikuisia.

## LÄHTEET

- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Cristenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and Distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126 – 131.
- Corbin, C. B & Pangrazi, R. P. 1993. The health benefits of physical activity. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1, 1 – 7.
- Currie C et al., eds. *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5).
- Hakkarainen, H. 2006. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Nuoren Suomen ja Suomen olympiakomitean selvitysraportti.
- Heikkala, J., Honkanen, P., Laine, L., Pullinen, M. & Ruuskanen-Himma, E. 2003. Liikunnan ja urheilun tarina. *Liikunnan ja Urheilun Maailma* 17, 1 – 23.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Liikuntasuosituksat. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi. 17 – 28.
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 79. Jyväskylä.
- Hirvensalo, M., Lintunen, T. & Rantanen, T. 2000. Liikkuvasta lapsesta liikunnalliseksi aikuiseksi – ja vanhukseksi. *Liikunta & Tiede* 2, 37 – 39.

Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisten koululaisten kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977–1999. *Liikunta & Tiede* 6, 4 – 11.

Ilmanen, K. 1996. Kunnat liikkeellä. Kunnallinen liikuntahallinto suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa 1919 – 1994. Jyväskylän yliopisto: *Studies in Sports, Physical Education and Health* 43.

Ilmanen, K. & Itkonen, H. 2000. Kansalaisten liikuttajat. Kansalaistoiminta ja kunnat liikuntapalvelujen tuottajina Pohjois-Karjalassa. Joensuu: Pohjois-Karjalan Liikunta & Joensuun yliopiston Karjalan tutkimuslaitos.

Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.

Juppi, J. 1995. Suomen julkinen liikuntapolitiikka valtionhallinnon näkökulmasta vuosina 1917 – 1994. Jyväskylän yliopisto: *Studies in Sports, Physical Education and Health* 36.

Kannas, L. 2004. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa: WHO koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto.

Karvinen, J. & Norra, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Hämeenlinna: Karisto.

Kinnunen, T. 2001. Pyhät Bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.

Kondro, W. 2003. ”Unorganised” sports best for preventing childhood obesity. *LANCET* 362: 627.

Kujala, U. 2001. Mikä jarruttaa lasten liikkumista? *Liikunta & Tiede* 5, 4 – 6.

Laakso, L. 1992. Suomalaisten liikuntaharrastus – mistä on tultu ja mihin ollaan menossa. Teoksessa Olin, K., Itkonen, H. & Ranto, E. (toim.) *Liikunnan muutos, murros vai kaaos*. Helsinki: Työväen urheiluliitto.

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikuntaaktiivisuus – katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. *Liikunta & tiede* 1, 4 – 13.

Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland. *European Physical Education Review* 2, 139 – 155.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Livingstone, M. B. E. 1994. Energy expenditure and physical activity in relation to fitness in children. *Proceedings of the Nutrition Society* 53, 207 – 221.

Mediuutiset: Varusmiesten kunto loppuu kättelyssä.

<http://www.medi uutiset.fi/uutisarkisto/article122800.ece> (luettu 12.3.2009.)

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.

Nupponen, H., Halme, T. & Parkkisenniemi, S. 2005. Arjen oma liikunta lasten liikunnan perusta. *Liikunta & Tiede* 4, 4 – 9.

Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11 – 16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen kehittämis- ja tutkimuslaitos.

Nupponen, H., Telama, R., Laakso, L. 1997. Koululaisten kunto ja liikunta-aktiivisuus - Jäitä hattuun. *Liikunta & Tiede* 6, 4 – 7.

Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus: Peruskoulun oppilaiden liikunnalliset, tiedolliset ja sosiaaliset toiminnot kolmen lukuvuoden aikana. Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvailu. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja.

Nupponen, R. 2006. Lasten liikkumisen edistäminen oppituntien ulkopuolella. Tutkimuskatsaus. UKK-instituutti. [http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten\\_liikunta/641/](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten_liikunta/641/) (luettu 20.5.2009.)

Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Welk, G. J. 1996. Physical activity for children and youth. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 67, 38 – 43.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Podilchak, W. 1982. Youth sport involvement: impact on informal game participation. Teoksessa Dunleavy, A., Miracle, A. & Rees, R. *Studies in the sociology of sports*. 325 – 348.

Puronaho, K. 2001. Mitä liikunta maksaa? Jyväskylän yliopisto.

Pääkkönen, H. & Niemi, I. 2002. Suomalainen arki vuosituhaten vaihteessa. Helsinki: Tilastokeskus.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 22. Jyväskylän yliopisto.

Sirard, J. R. & Pate, R. R. 2001. Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Med* 31, 439 – 454.

Stigman, S. 2006. Lasten liikunta ja paino.

[http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten\\_liikunta/634](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/lasten_liikunta/634) (luettu 7.8.2006)

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 6, 732 – 737.

Suomalainen lapsi 2007. Tilastokeskus. Helsinki: Multiprint.

Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Liikunnan kehittämisskeskuksen julkaisu. Jyväskylän yliopisto.

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005 – 2006: lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: Nuori Suomi.

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001 – 2002: lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: Nuori Suomi.

Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi. 12 – 14.

Tammelin, T. 2005. Nuoret ja liikunta: tunti päivässä kertyy vain joka toiselle kouluikäiselle. *Liikunta & Tiede* 4, 10 – 13.

Tamminen, J. 2005. Juniorikiekko. *IS Veikkaaja* 44, 39.

Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A Review. *Obesity Facts* 3, 179 – 186.

Telama, R., Nupponen, H. & Laakso, L. 2006. Determinants and correlates of physical activity among European children and adolescents. Teoksessa Brettscheider, W-D. & Naul, R. Obesity in Europe, young people's physical activity and sedentary lifestyles. 265 – 279.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari. 2005. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. American Journal of Preventive Medicine 28, 267 – 273.

Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977 – 79. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Tutkimukset 4/1983. Helsinki: Lääkintöhallitus.

Tietopankki, Nuori Suomi. <http://www.nuorisuomi.fi/tietopankki> (luettu 19.1.2006.)

Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen O-J. 2002. Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen. Liikunta & Tiede 39, 47 – 55.

Valli, R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Vanreusel, B., Renson, R. & Beunen, G. Adherence to sport from youth to adulthood: A longitudinal study on socialization. Teoksessa: Duguet, W., De Knop, P. & Bollaert, L. Youth sport: A social approach. Brussels: Vrije Universiteit Brussel Press. 1993: 99 – 109.

Virta, K. 2000. Missä lapsi liikkuu?: ala-asteikäisten lasten liikkumisympäristö ja liikunnan sisältö. Helsinki: Nuori Suomi.

Vuori, I. 1994. Liikunta ja terveys. Teoksessa T. Haukilahti & M. Ilmarinen (toim). Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu - tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Kopijyvä.

Vuori, M., Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. 2004. Liikuntakulttuuri näkyy nuorten liikuntamuodoissa. *Liikunta & Tiede* 3, 5 – 9.

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986 – 2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) *Kouluikäisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20-vuotta*. Jyväskylän yliopisto.

Weinberg, R. S., & Gould, D. 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zacheus, T. 2008. *Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos*. Turun yliopisto.



## LIITTEET

### LIITE 1: Kyselylomake

#### Ohjattu liikunta

1. Harrastatko liikuntaa **ohjatuissa harjoituksissa**? (koulun liikuntakerhot, ohjatut jumpat, urheiluseuran harjoitukset)

\_\_\_ Kyllä

\_\_\_ En (siirry suoraan kysymykseen numero 5)

2. Mitä lajia/lajeja harrastat **ohjatuissa harjoituksissa**?

<u>Laji</u>	<u>Urheiluseurassa</u>	<u>Koulun kerhossa</u>	<u>Muulla, missä?</u>
_____	( )	( )	( ), _____
_____	( )	( )	( ), _____
_____	( )	( )	( ), _____
_____	( )	( )	( ), _____

3. Ympyröi kuinka usein osallistut ohjattuihin harjoituksiin?

Harvemmin kuin kerran viikossa	1
Kerran viikossa	2
2-3 kertaa viikossa	3
4-5 kertaa viikossa	4
Lähes päivittäin	5

4. Kuinka kauan ohjatut harjoitukset tavallisesti kestävät? \_\_\_\_\_min/kerta

## Omaehtoinen liikunta

### 5. Ympyröi mitä teet yleensä koulupäivinä **välitunneilla**?

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Harvoilla välitunneilla	En yhdelläkään välitunnilla
Leikin liikuntaleikkejä	1	2	3	4
Pelaan pallopelejä, esim. jalkapallo	1	2	3	4
Leikin leikkejä, joissa ei liikuta	1	2	3	4
Kävelen	1	2	3	4
Juttelen ja olen kavereiden kanssa	1	2	3	4
Seison ja katselen muita	1	2	3	4
Jotain muuta, mitä? _____	1	2	3	4

### 6. Ympyröi kuinka usein harrastat liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, **koulun ja ohjattujen harrastusten ulkopuolella**? (esim. leikit ja pelit, ulkoilu, hiihto, pyörällä ajelu, pallon potkiminen)

En harrasta liikuntaa vapaa-ajallani	1
Kerran kuukaudessa	2
Kerran viikossa	3
2-3 kertaa viikossa	4
4-5 kertaa viikossa	5
Lähes päivittäin	6

### 7. Ympyröi **kuinka kauan kerralla** tavallisesti harrastat urheilua tai liikuntaa, jossa hikoilet ja hengästyit, **koulun ja ohjattujen harrastusten ulkopuolella**?

En yhtään	1
Noin puoli tuntia	2
Noin tunnin	3
Noin 2 tuntia	4
Noin 3 tuntia	5
Enemmän kuin 3 tuntia	6

8. Seuraava kysymys koskee **kouluajan ja ohjattujen harrastusten ulkopuolista** liikunnan harrastamistasi **kevätlukukauden 09 aikana**. Ympyröi jokaiselta riviltä itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Lähes päivittäin	5-4 kertaa viikossa	3-2 kertaa viikossa	Kerran viikossa tai harvemmin	en juuri koskaan
Lumilautailu (talvisin)	5	4	3	2	1
Laskettelu (talvisin)	5	4	3	2	1
Hiihto (talvisin)	5	4	3	2	1
Luistelu (talvisin)	5	4	3	2	1
Jääkiekko, katukiekko	5	4	3	2	1
Jalkapallo	5	4	3	2	1
Pesäpallo	5	4	3	2	1
Salibandy, sähly	5	4	3	2	1
Sulkapallo	5	4	3	2	1
Koripallo, katukoris	5	4	3	2	1
Tennis	5	4	3	2	1
Skeittaus, rullalautailu	5	4	3	2	1
Rullaluistelu	5	4	3	2	1
Airsoft/Paintball/Splatting	5	4	3	2	1
Parkour	5	4	3	2	1
Yleisurheilu	5	4	3	2	1
Jumppa, venyttely	5	4	3	2	1
Aerobic	5	4	3	2	1
Kuntosaliharjoittelu	5	4	3	2	1
Ratsastus	5	4	3	2	1
Retkeily / vaellus	5	4	3	2	1
Kävely	5	4	3	2	1
Pyöräily	5	4	3	2	1
Hölkä, juoksu	5	4	3	2	1
Ulkoleikit	5	4	3	2	1
Pihapelit, pallon laukominen	5	4	3	2	1
Uinti	5	4	3	2	1
Muu liikunta, mikä?					
_____	5	4	3	2	1
_____	5	4	3	2	1

9. Ympyröi mitä **liikuntapaikkoja** käytät tai olet käyttänyt liikuntaan ja urheiluun vapaa-aikanasi **koulun ja ohjattujen harrastusten** ulkopuolella **kevätlukukauden 09 aikana?**

1	Uimahalli	2	Jalkapallokenttä
3	Pururata	4	Kevyen liikenteen väylä, pyörätie
5	Ulkokenttä, mihin tahansa pelaamiseen	6	Jäähalli
7	Ratsastustalli	8	Ulkoilumaasto, esim. metsä
9	Yleisurheilukenttä	10	Hiihtolatu
11	Koulun piha	12	Luistinkenttä, ulkokaukalo
13	Monitoimihalli tai palloiluhalli	14	Puisto, jossa kiipeily yms. virikkeitä
15	Skeittiramppi, skeittipuisto	16	Koulun sali
17	Mäki mäenlaskuun, hiihtomaa	18	Muu, mikä? _____

10. Jos et harrasta, tai haluaisit harrastaa enemmän liikuntaa koulutuntien ja ohjattujen harrastusten ulkopuolella, **mainitse harrastamista estävät syyt:**

---



---



---

11. Kuinka koet vanhempiesi/huoltajiesi tukevan liikuntaharrastuksiasi? **Vanhempani/huoltajani tukevat liikuntaharrastuksiani..** (Rasti jokaiselta riviltä omaa mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto)

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Ostamalla minulle liikuntavälineitä	_____	_____	_____	_____
Liikkumalla kanssani	_____	_____	_____	_____
Kyyditsemällä liikuntaharrastuksiin	_____	_____	_____	_____
Maksamalla liikuntaharrastuksistani aiheutuvia kuluja_____	_____	_____	_____	_____
Kannustamalla minua liikkumaan	_____	_____	_____	_____
Tulemalla katsomaan esim. harjoituksiani/kilpailujani_____	_____	_____	_____	_____
Liikkumalla itse ja näyttämällä näin hyvää esimerkkiä_____	_____	_____	_____	_____

## LIITE 2: Ajankäyttöpäiväkirja

Arvoisa kutosluokkalainen,

Ajankäyttöpäiväkirjalla on tarkoitus hankkia tietoa kuudesluokkalaisten ajankäytöstä lepoon, erilaisiin harrastuksiin ja liikuntaan liittyen. Pyydän täyttämään kyseistä lomaketta **yhden vuorokauden** ajan. Päiväkirjalomakkeessa vuorokausi on jaettu 15 minuutin lohkoihin (paitsi klo 0.00 – 6.00 välinen aika, joka on jaettu puolen tunnin jaksoihin) ja jokaiseen lohkoon tulisi mahdollisimman tarkkaan kuvailla mitä teit kyseisenä ajanjaksona. Toivottavaa olisi, että tekisit merkintöjä mahdollisimman usein päivän mittaan: koulussa välitunneilla, koulun jälkeen kotiin palatessasi sekä illalla ennen nukkumaan menoa. Näin varmistat mahdollisimman totuudenmukaisen kuvauksen ajankäytöstäsi kyseisen vuorokauden osalta. Tutkimukseni tulokset tulevat pohjautumaan pääasiallisesti päiväkirjojen antiin, joten toivon että jaksat täyttää päiväkirjaa ahkerasti ja annat näin tutkimukseni arvon kannalta tärkeän panoksen!

:

### **”Kuvaile mahdollisimman tarkasti mitä teit vuorokauden eri aikoina”**

Sarakkeeseen merkitään **kaikki** vuorokauden aikana suoritettut toimet (esimerkiksi nukkuminen, ruokailut, henkilökohtainen hygienia, TV:n katsominen, tietokoneella vietetty aika, harrastukset).

### **”Kenen kanssa” & ”Missä”**

Kyseisiä sarakkeita täytetään vain **vapaa-aikasi osalta!** Ohjattujen harrastusten (esim. koulun liikuntakerhot, ohjatut jumpat, urheiluseuran harjoitukset) osalta merkintöjä ei myöskään tarvitse tehdä.

### **”Millä kulkuvälineellä”**

Tähän sarakkeeseen merkitään mahdolliset kulkutavat, joita olet käyttänyt matkoihin vuorokauden aikana.

Tutkimusnumero: \_\_\_\_\_

Viikonpäivä:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ma	ti	ke	to	pe	la	su

KELLO	KUIVAILE MAHDOLLISIMMAN TARKASTI MITÄ TEIT VUOROKAUDEN ERI AIKAINA	KENEN KANSSA? (esim. yksin, kavereiden kanssa, vanhempien kanssa)	MISSÄ? (esim. koulun pihalla, lähikentällä, pururadalla)	MILLÄ KULKUNEELLÄ? (esim. len, pyörällä, dillä)
0.00-0.30				
0.30-1.00				
1.00-1.30				
1.30-2.00				
2.00-2.30				
2.30-3.00				
3.00-3.30				
3.30-4.00				
4.00-4.30				
4.30-5.00				
5.00-5.30				
5.30-6.00				
6.00-6.15				
6.15-6.30				
6.30-6.45				

<b>6.45- 7.00</b>				
<b>7.00- 7.15</b>				
<b>7.15- 7.30</b>				
<b>7.30- 7.45</b>				
<b>7.45- 8.00</b>				
<b>8.00- 8.15</b>				
<b>8.15- 8.30</b>				
<b>8.30- 8.45</b>				
<b>8.45- 9.00</b>				
<b>9.00- 9.15</b>				
<b>9.15- 9.30</b>				
<b>9.30- 9.45</b>				
<b>9.45- 10.00</b>				
<b>10.00- 10.15</b>				
<b>10.15- 10.30</b>				
<b>10.30- 10.45</b>				
<b>10.45- 11.00</b>				
<b>11.00- 11.15</b>				
<b>11.15- 11.30</b>				
<b>11.30- 11.45</b>				

<b>11.45- 12.00</b>				
<b>12.00- 12.15</b>				
<b>12.15- 12.30</b>				
<b>12.30- 12.45</b>				
<b>12.45- 13.00</b>				
<b>13.00- 13.15</b>				
<b>13.15- 13.30</b>				
<b>13.30- 13.45</b>				
<b>13.45- 14.00</b>				
<b>14.00- 14.15</b>				
<b>14.15- 14.30</b>				
<b>14.30- 14.45</b>				
<b>14.45- 15.00</b>				
<b>15.00- 15.15</b>				
<b>15.15- 15.30</b>				
<b>15.30- 15.45</b>				
<b>15.45- 16.00</b>				
<b>16.00- 16.15</b>				
<b>16.15- 16.30</b>				
<b>16.30- 16.45</b>				



16.45-17.00				
17.00-17.15				
17.15-17.30				
17.30-17.45				
17.45-18.00				
18.00-18.15				
18.15-18.30				
18.30-18.45				
18.45-19.00				
19.00-19.15				
19.15-19.30				
19.30-19.45				
19.45-20.00				
20.00-20.15				
20.15-20.30				
20.30-20.45				
20.45-21.00				
21.00-21.15				
21.15-21.30				
21.30-21.45				

21.45- 22.00				
22.00- 22.15				
22.15- 22.30				
22.30- 22.45				
22.45- 23.00				
23.00- 23.15				
23.15- 23.30				
23.30- 23.45				
23.45- 0.00				

### LIITE 3: tutkimuksen lupapyyntö rehtorille

#### **Arvoisa rehtori,**

Pyydän lupaanne suorittaa liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielmaani liittyvä tutkimus koulullanne. Opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnassa liikunnan- ja terveystieteiden opettajaksi.

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää 6.luokan oppilaiden ajankäyttöä lepoon, erilaisiin harrastuksiin ja liikuntaan liittyen. Aineiston kerääminen tapahtuu sekä kyselylomakkeen että ajankäyttöpäiväkirjan avulla. Kaikkia tutkimuksessa esiin nousevia tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti: lomakkeisiin vastataan nimettömästi, eivätkä kenenkään henkilökohtaiset tiedot tule esiintymään tunnistettavassa muodossa missään vaiheessa tutkimusta. Aineistoa keräisin mielelläni jokaiselta koulunne 6.luokan oppilaalta. Olen valmis saapumaan koulullenne ohjeistamaan oppilaita lomakkeen ja päiväkirjan täyttämässä. Aikaa lukujärjestyksestänne varastaisin noin yhden oppitunnin verran.

Toivon, että suhtaudutte myönteisesti tutkimukseeni ja pyyntööni. Aineiston keruun olisi tarkoitus tapahtua maaliskuun huhtikuun aikana, mutta tarkemmasta ajankohdasta, kuten tutkimukseeni liittyvistä kysymyksistäkin, keskustelen mielelläni tarkemmin esimerkiksi puhelimen välityksellä!

Ystävällisin kevättalven terveisin,

Jyväskylässä 27.2.2009

---

Petri Pennanen  
Liik, tiet. Kandidaatti  
Tutkija  
p.050 3445 112

---

Pipsa Nieminen  
LitT, KM, dosentti  
Tutkimuksen ohjaaja

**LIITE 4: Tutkimuksen lupapyyntö oppilaiden vanhemmille****Arvoisat kuudennen luokan oppilaan vanhemmat,**

Olen Jyväskylän yliopiston opiskelija Petri Pennanen. Opiskelen liikunnan- ja terveystiedon opettajaksi ja nyt on tullut aika suorittaa opinnot kruunaava pro gradu-tutkielma. Kyseiseen tutkielmaan liittyen suoritan tutkimuksen, jonka olen ajatellut toteuttaa Keskuskoululla viikolla 14. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa 6.luokan oppilaiden vapaa-aikaan, harrastuksiin ja liikuntaan liittyen - tutkimuksen pääpainon ollessa kuitenkin omaehtoisen liikunnan tarkastelussa. Tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa oppilaan näkökulmasta kyselylomakkeeseen vastaamista sekä ajankäyttöpäiväkirjan täyttämistä yhden vuorokauden osalta. Kaikkia tutkimuksessa esiin nousevia tietoja tulen käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti. Rehtori Paula Peltonen suhtautui myötämielisesti tutkimukseni toteuttamiseen, joten seuraavana askeleena lähestyisinkin teitä arvoisat vanhemmat.

Kyllä, lapseni saa osallistua tutkimukseen  
tutkimukseen

Ei, lapseni ei osallistu